

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *TRIANGLE RUN* TERHADAP  
KEMAMPUAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN  
SISWA SSO RMF UNY KU 9 TAHUN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:  
Aziz Kurniawan  
NIM 16602244024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**Tugas Akhir Skripsi dengan Judul**

**Pengaruh Variasi Latihan Triangle Run Terhadap Kemampuan Kecepatan  
Dan Kelancaran Siswa SSO RMIF UNY Kel 9 Tahun**

**Disusun Oleh**

**Arif Kurniawan  
NIM 199812244024**

**Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
berangkat.**

**Yogjakarta, Maret 2020**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi**



**Dr. Dra. Endang Rim Sukanti, M.S  
NIP. 196004071986012001**

**Disetujui,  
Dosen Pembimbing**



**Nawawati Pramawati, S.Pd, K.o, M.Or  
NIP. 198405212008121001**

## HALAMAN PENGESAHAN

### Tugas Akhir Skripsi

#### **Pengaruh Variasi Latihan *Triangle Run* Terhadap Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun**

Disusun Oleh:

Aziz Kurniawan  
NIM.16602244024

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 22 April 2020



Yogyakarta, 22 April 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 196503011990011001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aziz Kurniawan

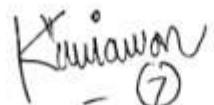
NIM : 16602244024

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : **Pengaruh Variasi Latihan *Triangle Run* Terhadap Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun**

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kuipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 22 April 2020  
Yang menyatakan



Aziz Kurniawan  
NIM.16602244024

## **MOTTO**

1. Sesungguhnya Sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari satu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan lain”. (QS. AL Insyirah)
2. “Kemajuan bukanlah karena memperbaiki apa yang telah kau lakukan tapi mencapai apa yang belum kau lakukan”. (Kahlil Gibran)
3. Sesungguhnya sesudah ada kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada TuhanMu-lah hendaknya kamu berharap(Q.S. Alam Nasyrah: 6-8)
4. Bersyukur (Aziz Kurniawan)

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillahi rabbil alamin, dengan nikmat Allah S.W.T yang selalu mencerahkan rahmat, hidayah, inayah, nikmat, kesehatan, serta kelancaran kepada saya, sehingga saya bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Tasiman dan Ibu Munsiatun yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan bapak, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian bapak ibuku. Terimakasih untuk kasih sayang yang tulus kepadaku selama ini, kasih ibu dan bapak sepanjang masa.
2. Muhammad Ngarifin, Nuryadin, dan Ibnu Salim, kakak yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tulus untuk kelancaran saya, dan tentunya tidak lupa selalu memberikan semangat serta motivasi kepada saya.
3. Mufti Ngafifah Utsman orang yang selalu memberikan suntikan semangat dan doa.
4. Keluarga, Sahabat, dan teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi dan dukungan.
5. Segenap pengurus dan rekan-rekan pelatih SSO Real Madrid Foundation UNY yang selalu memberikan saran, bantuan, dan motivasi yang luar biasa.

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *TRIANGLE RUN* TERHADAP  
KEMAMPUAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN  
SISWA SSO RMF UNY KU 9 TAHUN**

Oleh  
Aziz Kurniawan  
NIM 16602244024

**ABSTRAK**

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.

Metode yang digunakan penelitian ini adalah eksperimen. Populasi Penelitian ini adalah siswa SSO RMF UNY KU 9 tahun berjumlah 29 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol dengan *ordinal pairing* yaitu (kelompok eksperimen 14 dan kelompok kontrol 15). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes dan pengukuran, yaitu tes kecepatan (*sprint* 30 meter) dan tes kelincahan (*arrowhead agility*). Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil analisis uji t pada data kemampuan kecepatan Siswa SSO RMF UNY KU 9 diperoleh nilai  $t_{hitung}$   $(-5,141) > t_{tabel}$   $(2,16)$ , analisis uji t pada data kemampuan kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun diperoleh nilai  $t_{hitung}$   $(-6,536) > t_{tabel}$   $(2,16)$ , hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.

**Kata kunci: Pengaruh, Latihan *Triangle Run*, Kecepatan, Kelincahan**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Triangle Run* Terhadap Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun” dengan baik. Dalam penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat bantuan dariberbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
2. IbuDr. Dra. Endang Sukamti, M.S. Ketua Prodi Pendidikan KepelatihanOlahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Ria Lumintuарso, M.Si. Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis melakukan studi.
4. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penelitian berlangsung.
5. Ketua Penguji, Sekretaris, dan penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Pengurus, pelatih, dan siswa SSO Real Madrid Foundation UNY, yang telah member ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
8. Keluarga, sahabat, dan teman-teman PKO, KKN yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak menjadi amalan yang baik, bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 22 April 2020  
Penulis,

Aziz Kurniawan  
NIM. 16602244024

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	I
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Batasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	11
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	13
1. Sepakbola .....	13
2. Kondisi Fisik dalam Sepakbola .....	17
a. Kecepatan .....	19
b. kelincahan .....	22
3. Hakikat latihan .....	27
4. Hakikat <i>Triangle Run</i> .....	30
3. SSO RMF UNY .....	33
B. Penelitian yang Relevan .....	37
C. Kerangka Berpikir .....	38
D. Hipotesis Penelitian .....	40
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	42
D. Polulasi dan Sampel Penelitian .....	43
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data .....	49
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	

A. Hasil Penelitian .....	51
B. Pembahasan .....	62
C. Keterbatasan Penelitian .....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	65
B. Implikasi .....	65
C. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Statistik Data Kecepatan Kelompok Eksperimen .....	51
Tabel 2. Data Penelitian Kecepatan Kelompok Eksperimen .....	52
Tabel 3. Statistik Data Kelincahan Kelompok Eksperimen .....	53
Tabel 4. Hasil Penelitian Kelincahan Kelompok Eksperimen .....	53
Tabel 5. Statistik Data Kecepatan Kelompok Kontrol .....	55
Tabel 6. Data Penelitian Kecepatan Kelompok Kontrol .....	55
Tabel 7. Statistik Data Kelincahan Kelompok Kontrol .....	56
Tabel 8. Data Penelitian Kelincahan Kelompok Kontrol .....	57
Tabel 9. Presentase Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan .....	58
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas .....	59
Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas .....	60
Tabel 12. Hasil Uji t Kelompok Eksperimen .....	61
Tabel 13. Hasil Uji t Kelompok Kontrol .....	61

## **DAFTAR GAMBAR**

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Design Penelitian .....	41
Gambar 2. Tes Kecepatan Sprint 30 m .....	47
Gambar 3. Tes Kelincahan Arrowhead Agility .....	48
Gambar 4. Diagram Data Kecepatan Kelompok Eksperimen .....	52
Gambar 5. Diagram Data Kelincahan kelompok Eksperimen .....	54
Gambar 6. Diagram Data Kecepatan Kelompok Kontrol .....	56
Gambar 7. Diagram Data Kecepatan Kelompok Eksperimen .....	57

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan .....	71
Lampiran 2. Surat Ijin penelitian dari Fakultas .....	72
Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Klub .....	73
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	74
Lampiran 5. Data Pretest dan Posttest .....	76
Lampiran 6. Deskripsi Statistik Data Penelitian .....	78
Lampiran 7. Uji Normalitas .....	84
Lampiran 8. Uji Homogenitas .....	85
Lampiran 9. Uji t .....	86
Lampiran 10. Daftar Pemain SSO RMF UNY KU 9.....	88
Lampiran 11. Presensi Kehadiran Penelitian .....	89
Lampiran 12. Progam latihan .....	91
Lampiran 13. Dokumentasi penelitian .....	107

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola adalah salah satu cabang olaharaga yang dimainkan dua tim yang terdiri dari sebelas pemain di setiap tim yang bertanding. Dalam pelaksanaannya sepakbola dimainkan dengan waktu normal 45 menit kali 2. Dalam waktu tersebut skor masih berimbang akan ada tambahan waktu 15 menit kali 2. Dan jika skor masih berimbang akan ditentukan lewat tendangan penalti untuk menentukan pemenang di pertandingan tersebut. Setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak mungkin dan berusaha menjaga gawangnya untuk tidak kemasukan gol. Menurut Erlangga (2017:2) Sepakbola adalah olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim. Pada umumnya, setiap tim terdiri dari sebelas pemain yang terdiri dari penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah, pemain penyerang.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari di semua kalangan usia, termasuk pada usia dini. Pada usia tersebut sangatlah penting bagi anak untuk mengembangkan kemampuannya. Bahkan pemain legenda Barcelona dan timnas Belanda Johan Cryuff mengatakan pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak berusia 14 tahun (Timo Scheunenmann, 2008:23). Untuk itu pembinaan usia dini sangatlah dibutuhkan untuk membentuk pemain yang berkualitas. Bagi seorang pelatih harus memahami dan mengerti materi latihan yang tepat dan sesuai dengan kelompok usianya. Jika dalam memberi materi latihan yang tidak

sesuai dengan usia mereka bisa berakibat fatal terhadap perkembangan anak kedepannya. Djoko Pekik Irianto (2002: 16-17) mengatakan pelatih memiliki tugas yang cukup berat yaitu menyempurnakan atlet sebagai makhluk multidimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial dan religi. Pemahaman kemampuan seorang pelatih dalam pembinaan atlet usia dini sangatlah penting, pelatih merupakan orang yang fital dalam perkembangan atletnya dalam mencapai prestasi kedepannya.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan dalam pembinaan prestasi. M Sajoto (1988: 8) menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai unsur dasar yang tidak dapat ditawar-tawar lagi, dengan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan teknik yang baik dan meningkatkan kualitas permainan. Dalam permainan sepakbola tentunya melibatkan beberapa unsur fisik untuk menunjang penampilan pemain, sehingga pemain mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Menurut Nawand Primasoni dan Sulistiyono (2018: 50-59) komponen kondisi fisik yang dominan pada sepakbola adalah 1) Daya tahan aerobik, 2) Kecepatan dan Kelincahan, 3) Kekuatan dan daya ledak otot atau *power*, 4) koordinasi. Komponen biomotor fisik sangatlah dibutuhkan pemain sepakbola dalam mencapai sebuah prestasi. Komponen biomotor fisik yang dibutuhkan pemain sepakbola meliputi kecepatan dan kelincahan untuk menunjang penampilannya, sehingga mampu mengeluarkan peforma yang maksimal.

M Sajoto (1995: 8) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang singkat. Tidak hanya untuk melewati atau menyerang dengan cepat, kecepatan juga sangat dibutuhkan dalam mengejar lawan untuk merebut bola atau menutup pergerakan lawan sehingga pertahanan tidak mudah dilewati lawan dengan cepat dan mudah. Dalam situasi transisi kecepatan sangat dibutuhkan para pemain untuk kembali ke posisinya dengan cepat dan mempertahankan gawangnya dari kemasukan gol, ataupun untuk berbalik menyerang pertahanan lawan dengan cepat dan mempermudah untuk mencetak gol. Kecepatan merupakan salah satu aspek yang penting dalam sepakbola, Kecepatan dibutuhkan oleh pemain sepakbola ketika dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola saat menyerang dan bertahan. Seorang Pemain sepakbola yang memiliki kecepatan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah dalam mencetak gol, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola ataupun lawan yang sedang berlari menguasai bola. Dalam hal ini kecepatan dapat dilatih baik dengan bola maupun tanpa bola. Kecepatan lari sangat dibutuhkan setiap pemain sepakbola, terlebih saat menggiring bola ataupun mengerjakan bola maupun lawan saat menyerang dan bertahan.

Menurut (M Sajoto, 1995: 9) Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang dapat

mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincannahya cukup baik. Pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan lebih mudah melewati ataupun menerobos pertahanan lawan dengan aksi individunya. Dengan kelincahan setiap pemain juga akan menambah variasi serangan dengan teknik individunya sehingga serangan yang diterapkan tim saat bertanding tidak mudah untuk ditebak. Seorang pemain sepakbola dalam bermain membutuhkan tingkat kelincahan yang sangat tinggi untuk melakukan aktivitas di lapangan pada saat menggiring bola dengan cepat menuju gawang dan melewati lawan yang menjaganya. Kelincahan dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan pemain agar dapat menerobos dan menghindari hadangan dari lawan dan dapat mempermudah mencetak gol. Kelincahan merupakan salah satu unsur biomotor fisik, yaitu keterampilan mengubah arah gerak tubuh secara tiba-tiba dengan cepat dan luwes tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Seorang pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik tentunya dapat menyesuaikan diri sesuai dengan kehendaknya seperti saat menyesuaikan pergerakan bola yang selalu berubah ketika pemain lawan berusaha untuk merebutnya, untuk itu dengan kemampuan kelincahan yang dimilikinya lebih memungkinkan untuk melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan.

Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola ketika dalam menghadapi situasi dan kondisi tertentu dipertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam

bergerak untuk menguasai bola saat menyerang dan bertahan maupun untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi pada setiap pemain. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola atau tanpa bola. Bagi pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda tentunya selalu dihadapinya di setiap pertandingan, setiap pemain sepakbola juga selalu menghendaki gerakan yang cepat dengan membutuhkan unsur kecepatan dan kelincahan yang baik. Akan tetapi ada beberapa pemain yang belum bisa menggiring bola dengan cepat dan luwes dalam pergerakan saat melewati lawan, padahal jika kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola dapat dikuasai dengan baik maka setiap pemain maupun tim dapat keuntungan bisa melakukan serangan balik dengan cepat dan baik.

Sekolah *Social Olahraga Real Madrid Foundation* UNY merupakan sekolah sepakbola yang memberikan tempat pembinaan bagi anak-anak untuk mengembangkan kemampuannya dalam bermain sepakbola. Dengan adanya SSO RMF UNY yang berpusat di stadion Atletik dan Sepakbola UNY dapat berperan dalam mengembangkan bakat-bakat atlet untuk mencapai prestasi. SSO RMF UNY ini memberi berbagai bentuk latihan mental, teknik, taktik dan fisik sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkannya. Pemberian latihan tersebut sangatlah baik dilakukan, karena akan membantu membentuk dan mempersiapkan dari usia dini.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pelatih SSO RMF UNY KU 9 Tahun mengatakan masih perlunya variasi atau metode latihan untuk meningkatkan kemampuan unsur biomotor fisik yakni kecepatan dan kelincahan untuk menunjang *skill* bermain sepakbola peserta didiknya lebih baik. Dalam hasil observasi dan wawancara yang peniliti lakukan di SSO RMF UNY KU 9 Tahun juga belum pernah menerapkan metode latihan variasi *triangle run* untuk meningkatkan kemampuan biomotor fisik kecepatan dan kelincahan. Oleh karena itu pelatih sangat menerima dan antusias untuk terhadap latihan variasi *triangle run* yang peneliti kemukakan untuk menerapkannya kepada peserta didiknya dalam meningkatkan beberapa unsur komponen biomotor fisik. Di dalam buku panduan latihan SSO RMF UNY KU 9 Tahun juga terdapat komponen fisik kecepatan dan kelincahan untuk dilatihkan dan ditingkatkan. Selama observasi yang peniliti lakukan dan mengamati dalam sesi latihan pemberian progam untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan masih kurang fokus maupun waktu latihan untuk meningkatkan unsur komponen biomotor fisik tersebut. Bahkan di dalam game internal atau pada saat latihan kemampuan biomotor kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun masih perlu untuk ditingkatkan. Dapat dilihat pada saat momentum transisi dari bertahan ke menyerang atau sebaliknya, ketika berdua kecepatan berlari dengan pemain lawan sering kesulitan dan tertinggal dalam upaya mengejarnya. Ketika berhadapan satu lawan satu bahkan lebih dalam posisi yang berbeda-beda dalam upaya

untuk melewatinya terlihat dalam gerakannya masih kurang luwes dan mulus pada siswa SSO RMF UNY KU 9 tahun. Tentunya tidak semua siswa mempunyai kempuan fisik yang kurang baik, ada beberapa siswa yang mempunyai kemampuan fisik yang baik. Bagaimanapun komponen fisik tubuh setiap anak itu berbeda-beda.

Pentingnya kecepatan dan kelincahan pemain sepakbola harus disadari oleh para pelatih maupun pemain itu sendiri. Seorang pelatih harus mampu mengontrol kemampuan kondisi fisik pemainnya, sehingga dapat diketahui sejak dini apabila pemainnya mengalami gangguan fisiknya yang akan mempengaruhi penampilannya dalam bertandingan. Kemampuan kecepatan dan kelincahan sangatlah penting untuk mendukung mengembangkan gerakan - gerakan yang terampil dalam sepakbola. Hal tersebut, akan dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya yang baik. Dalam hal ini kecepatan dan kelincahan harus terus ditingkatkan agar dalam bermain sepakbola menjadi lebih baik. Di dalam permainan sepakbola tentunya akan menjumpai gerakan-gerakan yang meliputi lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerak melompat, memutar badan dengan cepat tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan tersebut akan dilakukan berulang-ulang dan dalam tempo yang lama, selama berjalannya pertandingan berlangsung. kemampuan tersebut tidak akan terlepas dari unsur-unsur komponen biomotor fisik yang meliputi kecepatan dan kelincahan.

Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang terkadang harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh, sampai bergerak atau berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola. Untuk itu kemampuan unsur fisik yakni kecepatan dan kelincahan tentunya sangat dibutuhkan oleh setiap pemain sepakbola dalam menunjang penampilannya saat bertanding. Kemampuan kecepatan akan sangat penting bagi setiap pemain ketika melakukan serangan dengan cepat kegawang lawan sehingga lawan akan merasakan kesulitan dalam mengejar dan merebut bola yang kita mainkan. Begitu juga ketika bertahan akan mampu dengan cepat menutup ataupun mengejar lawan.

Seorang pemain sepakbola dalam bermain tentunya akan sangat sering berhadapan dengan lawan, untuk itu kelincahan yang dimiliki setiap pemain sangat penting untuk menghindari penjagaan dari lawan-lawannya. Kelincahan sangat diperlukan ketika pemain berhadapan dengan banyak pemain lawan yang menghadangnya untuk melewatinya. Untuk gerakan lari yang bervariasi baik kecepatan maupun arahnya dalam bermain sepakbola seperti ke depan, ke belakang, ke samping, tentunya mengarah pada pengembangan kelincahan. kelincahan itu sangat penting dalam bermain sepakbola, seperti untuk menjaga atau melepaskan lawan, dan dribbling melewati lawan. Kelincahan tentunya sangat diperlukan dalam bermain sepakbola yaitu untuk menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks, dapat dilihat dalam situasi pertandingan antara lain

bergerak dengan cepat, merubah arah dengan cepat untuk melepaskan penjagaan dari lawan tanpa kehelingan keseimbangan tubuhnya.

Banyak metode latihan yang digunakan oleh para pelatih ketika melatih timnya, dan metode-metode latihan tersebut tidak digunakan semuanya oleh para pelatih, melainkan hanya beberapa metode bahkan hanya satu metode yang digunakan ketika saat melatih. Di dalam jurnal penelitian yang dilakukan Yunita Lasma Siregar dan Hasan Sidik yang berjudul “Pengaruh metode latihan *triangle run* terhadap daya tahan ( $vo2max$ ) pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Cabangbungin” menunjukan bahwa latihan *triangle run* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan ( $VO2max$ ) yang signifikan. Oleh karena itu peneliti mencoba menggunakan metode variasi latihan *triangle run* terhadap siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun untuk meningkatkan kemampuan biomotor fisik kecepatan dan kelincahan. Untuk meningkatkan kemampuan biomotor fisik dalam waktu yang bersamaan, maka peneliti mencoba memvariasikan metode latihan tersebut, yaitu menggunakan variasi latihan *triangle run*. Menurut Apta Mylsidayu (2014: 152) metode latihan *triangle run* adalah metode latihan dengan melakukan sirkuit berbentuk segitiga. Variasi latihan tentunya dapat dilakukan dengan mengisi sesi latihan yang berbeda disetiap sudut, memperbesar segitiga, memperbanyak jumlah putaran, meningkatkan durasi atau intensitas latihan. Dengan di lakukan penelitian ini diharapkan mampu berpengaruh dalam peningkatan kemampuan biomotor

fisik para pemain khususnya dalam peningkatan kecepatan dan kelincahan. Tentunya dengan tidak melupakan prinsip-prinsip latihan yang benar sesuai dengan usia mereka. Sehingga diharapkan program latihan ini bisa bermanfaat untuk kedepannya.

Berdasarkan uraian di atas, peniliti ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan “Pengaruh variasi latihan *Triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Pentingnya pembentukan unsur komponen biomotor fisik sejak usia dini untuk dapat mencapai prestasi kedepan.
2. Masih perlunya variasi latihan untuk meningkatkan unsur komponen biomotor fisik kecepatan dan kelincahan.
3. Kurangnya fokus maupun waktu latihan untuk meningkatkan unsur komponen biomotor fisik kecepatan dan kelincahan.
4. Pelatih belum pernah merapkan metode variasi latihan *triangle run* untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan di RMF UNY KU 9 Tahun.
5. belum diketahui pengaruh variasi latihan *triangle run* untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka peneliti memberi batasan penelitian ini tentang “pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah diatas, dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun?
2. Adakah pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun?

### **E. Tujuan Masalah**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Membuktikan pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.
2. Membuktikan pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan peneliti dalam penelitian ini:

1. Manfaat teoritis
  - a. Dapat berguna bagi perkembangan ilmu melatih sepakbola khususnya ketrampilan biomotor fisik anak usia dini.

- b. Memberikan kontribusi perkembangan pengetahuan dalam metode melatih komponen biomotor fisik pada anak usia dini dengan banyak variasi cabang olahraga sepakbola.

- c. Dapat dijadikan bahan refrensi untuk memenuhi tugas akhir.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Dapat bermanfaat untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode variasi *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan pada anak usia dini.
- b. Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan informasi bagi para pelatih untuk menentukan metode latihan yang efektif.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Sepakbola**

###### **a. Pengertian sepakbola**

Pada hakikatnya sepakbola merupakan jenis olahraga permainan yang memanfaatkan kelompok beregu yang terdiri dari 11 anggota disetiap tim dan 1 pemain sebagai penjaga gawang, dalam permainannya menggunakan bola besar. Tujuan permainan sepakbola ini adalah menvetak poin dengan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan juga berusaha untuk menjaga gawangnya sendiri.

Menurut Muhajir (2004: 22) Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000: 7) permainan sepakbola ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Menurut Nugraha (2012:23) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan para pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam bermain sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan.

Sedangkan menurut Agus Salim (2008: 10) sepakbola adalah olahraga yang menggunakan bola dengan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Selain itu, menurut Sanjaya dalam Subagyo Irianto (2010: 12) Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya menjadi penjaga gawang, selanjutnya sepakbola memiliki tujuan yaitu untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu normal dua kali 45 menit.

Jadi, berdasarkan pengertian para ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola merupakan jenis olahraga yang dilakukan sebelas pemain disetiap tim yang bertanding dan berusaha untuk memenangkan pertandingannya dengan cara memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dalam waktu yang telah ditentukan serta dengan peraturan pertandingan yang telah dibuat.

### **b. Klasifikasi Usia Sepakbola**

Di dalam olahraga sepakbola, tentunya terdapat klasifikasi usia sepakbola para pemain untuk membedakan cara melatihnya, ukuran lapangan yang digunakan, waktu pertandingan dan tentunya jumlah pemain. Klasifikasi usia seorang pemain sepakbola supaya pelatih mampu memberikan program latihan yang tepat dengan klasifikasi usia mereka, sehingga pelatih tidak salah arah memberikan program latihan

yang tepat maupun penanganan diri terhadap para pemain. Karena dalam usia dini merupakan usia yang masih berkembang, untuk itu seorang pelatih harus memahami program yang tepat dan sesuai untuk perkembangan usia mereka sehingga untuk kedepannya mereka mampu menjadi pemain yang berkualitas dengan perkembangan yang selalu meningkat. Seorang pelatih juga harus tahu karakteristik program latihan yang akan diberikannya sesuai dengan usia para pemain.

Menurut PSSI (2017: 60) Strategi tahapan latihan sepakbola yaitu membagi kelompok usia menjadi 4 fase, pembagian fase tingkatan usia yang pertama untuk kelompok umur 6-9 tahun yang dinamakan fase kegembiraan sepakbola, fase yang kedua kelompok umur 10-13 tahun yang dinamakan fase pengembangan skill sepakbola. Fase ketiga kelompok umur 14-17 tahun yang dinamakan fase pengembangan permainan sepakbola. Fase yang terakhir, yakni keempat kelompok umur 18 tahun keatas (senior) yang dinamakan fase penampilan.

### **c. Teknik Dasar Sepakbola**

#### **1. Menendang bola**

Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu melakukan tendangan dengan baik. Menendang sering dilakukan para pemain sepakbola disaat mereka ingin melakukan operan kepada temannya baik dalam jarak yang dekat maupun dalam jarak yang jauh. Kemampuan pemain sepakbola dalam melakukan tendangan yang baik akan mampu mendang bola untuk diberikan kepada temannya maupun pada saat

menendang bola kearah gawang dengan bertujuan untuk mencetak gol. Menurut Sucipto, dkk (2000:17) tujuan dari menendang itu sendiri adalah untuk mengumpam, *shooting*, dan untuk mengagalkan serangan lawan.

## **2. Menghentikan bola atau menerima bola**

Dalam permainan sepakbola menghentikan bola merupakan hal yang penting, karena dengan kemampuan seorang pemain sepakbola dalam menghentikan bola akan lebih mudah untuk menguasai bola yang bergulir liar maupun menuju kedininya dengan baik. Kemampuan ini akan lebih memudahkan pemain dalam mengontrol bola ataupun mengarahkan bola dengan cepat dan efektif. Dalam hal ini juga akan mampu mempermudah pemain untuk mengatur tempo dan mengendalikan permainan dengan penguasaan bola yang baik. Sucipto, dkk (2000: 22) tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk mengoper ke teman.

## **3. Menggiring bola**

Menggiring bola atau *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam sepakbola untuk mempermudah melewati pemain lawan.menggiring bola yaitu membawa bola dengan mengarahkan bola sesuai apa yang kita inginkan dan bola ditendang-tendang kedepan tetap dalam posisi bola tidak jauh dari kaki, sehingga bola masih bisa untuk dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan. Menurut Sucipto, dkk (2000 : 28-31) *dribbling*

dengan menggunakan punggung kaki untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan bagian lainnya.

#### **4. Menyundul Bola**

Teknik menyundul bola yaitu teknik yang menggunakan kepala untuk mengontrol ataupun menguasai bola, mencetak gol maupun menghalang serangan lawan pada saat bola melambung. Sedangkan menurut Sucipto, dkk.(2000: 32) tujuan dari menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpam, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola.

#### **5. Lemparan Kedalam**

Lemparan kedalam digunakan ketika bola dalam posisi sudah keluar dari lapangan, untuk mengembalikan bola kembali dalam permainan teknik yang harus digunakan adalah dengan cara melemparkan bola kedalam lapangan dan diarahkan keteman satu timnya dari atas kepala dan kaki tidak boleh diangkat serta tidak boleh melewati garis lapangan ketika melakukan *trow in* atau lemaparan kedalam.. Menurut Sucipto, dkk (2000: 36) lemaparan kedalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

#### **2. Kondisi Fisik dalam Sepakbola**

Dalam pembinaan prestasi kondisi fisik atlet merupakan salah satu faktor yang menentukan untuk mencapai prestasi. M Sajoto (1988: 8), menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dikatakan sebagai

unsur dasar yang tidak dapat ditawar-tawar lagi, dengan kondisi fisik yang baik akan mampu meningkatkan teknik yang baik dan sempurna, serta dapat meningkatkan kualitas permainan. Di dalam sepakbola tentunya melibatkan beberapa unsur fisik untuk menunjang penampilan pemain, sehingga pemain mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Progam latihan haruslah direncanakan secara baik dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet mempunyai kondisi fisik yang baik. Harsono (2018: 3) mengatakan kondisi fisik yang baik, maka:

- 1) Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik; jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.
- 6) Mampu berlatih ketrampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
- 7) Akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi, tendon.
- 8) Kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera.
- 9) Dapat menghindari mental *fatigue*, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
- 10) Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

Dalam hal ini unsur komponen biomotor fisik untuk mendukung dalam pembinaan prestasi atlet sepakbola pada usia dini meliputi beberapa unsur:

### a. Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotor fisik yang sangat menentukan dan dibutuhkan setiap pemain sepakbola. Dengan kecepatan pemain sepakbola akan mampu melakukan aktivitas dengan sesingkat mungkin. Dalam hal ini kemampuan kecepatan yang dimiliki setiap pemain sepakbola akan mempermudah untuk melakukan menggiring bola dengan cepat kearah gawang lawan dan melewati lawan bahkan akan mampu mencetak gol. Tidak hanya untuk menggiring bola dengan cepat, bagi pemain sepakbola kecepatan juga dibutuhkan pada saat mengejar lawan untuk merebut bola. Pemain sepakbola yang memiliki kecepatan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan, selain itu kecepatan diperlukan dalam usaha pemain menghejar bola dari lawan. Menurut Nawaw Primasoni dan sulistiyyono (2018: 53) kemampuan *sprint* (lari cepat) atau komponen kecepatan sangat penting dan dominan dibutuhkan pada permainan sepakbola. Pemain yang memiliki kecepatan diatas rata-rata akan memperoleh banyak keuntungan untuk menciptakan peluang mencetak gol lebih mudah.

Menurut M Sajoto, (1995: 8) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Ismaryati (2008: 57), Kecepatan merupakan kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kemampuan kecepatan setiap atlet sangatlah diperlukan dan memegang peranan penting dalam

penampilannya dilapangan, baik kecepatan tungkai, lengan, ataupun kecepatan anggota-anggota tubuh lainnya. Seperti yang dikatakan oleh Thompson (1993) dalam Harsono (2018: 146) “*it may include the speed of limbs, such as a throwing arm in the shot or discus, or the take-off leg in jumps.*” Jadi, kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh lainnya dengan sesingkat-singkatnya. Harsono (2018: 145) mengatakan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Sukadiyanto (2005: 108-110) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Kecepatan merupakan kemampuan otot seseorang untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat mungkin. Menurut Timo Scheuneman (2008:17) mengatakan kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Budiwanto (2012:38) kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak secepat-cepatnya setelah menerima rangsangan untuk menempuh jarak tertentu, kecepatan sangat dibutuhkan bagi setiap pemain sepakbola saat menggiring bola bahkan mengejar atau merebut bola dari lawan. Tentunya

kecepatan setiap orang memiliki perbedaan karena kecepatan merupakan kemampuan biomotor fisik yang dimiliki masing-masing orang didalam tubuhnya, seperti kelentukan ototnya, jenis kelamin bahkan usia mereka sangat berpengaruh terhadap kecepatan yang dimilikinya.

Faktor yang mempengaruhi kecepatan menurut Bompa (1994) dalam Harsono (2018: 149), yaitu:

- 1) Keturunan dan bakat alamiah. Akan tetapi, Fixx (1985) mengatakan bahwa meskipun orang secara inherent lamban, namun kalau dia berlatih dengan “*maximal effectiveness*”, dia akan bisa lebih cepat daripada orang “*who has greater potential but has not yet mobilized it.*”
- 2) Waktu reaksi.
- 3) Kemampuan untuk mengatasi tahanan *eksternal*, peralatan, lingkungan (air, salju, angina tau lawan).
- 4) Teknik: sikap tubuh pada waktu lari.
- 5) Konsentrasi dan semangat. Here (1982) juga berpendapat bahwa “*will power and strong concentration are important factors for the achievement of high speed*”.
- 6) Elastisitas otot, terutama otot-otot di pergelangan kaki, pinggul, dan lutut.

Sedangkan menurut Dasingna Moeloek (1984: 7-8) faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu:

- 1) Kelentukan  
Kurangnya kelenturan pada daerah pinggul dan tungkai atas aka mengurangi kecepatan lari, kearena hal tersebut meningkatkan susunan yang dibuat oleh otot antagonis. Tetapi tidak ada bukti yang menyatakan bahwa kecepatan dapat ditingkatkan dengan menambah kelenturan pada otot tersebut.
- 2) Tipe tubuh  
Sukar untuk menyatakan hubungan kecepatan gerak dengan tipe tubuh, kecuali pada penderita obes. Mereka cenderung mempunyai gerak yang yang lamban dan hal ini mungkin disebabkan friksi oleh sel lemak yang berada di antara sel otot serta beban ekstra (berat badan, kurangnya kelenturan dan sebagainya) yang harus diatasi pada saat melakukan gerakan.
- 3) Usia.

Peningkatan kecepatan sesuai dengan pertambahan usia. Pada wanita rata-rata mencapai puncaknya pada usia 13-18 tahun dan pria pada 21 tahun. Keadaan ini dapat bertahan 3-4 tahun dan kemudian menurun. Penurunan terjadi lebih cepat bila tidak melakukan latihan.

4) Jenis kelamin

Rekor olahraga dalam lari dan renang memperlihatkan bahwa wanita mempunyai kecepatan 85% dari pria. Perbedaan tersebut mungkin akibat perbedaan kekuatan otot yang mempengaruhi gerak melawan tahanan.

Adapun latihan untuk mengembangkan kecepatan menurut Harsono (2018: 149-151), melalui metode latihan antara lain:

- 1) *interval training*, jarak yang dilarikan adalah demikian rupa sehingga faktor daya tahan tidak berpengaruh terhadap kecepatan lari.
- 2) lari akselerasi mulai lambat, lalu semakin lama semakin cepat (*wind sprint*) dan lari akselerasi dengan diselingi oleh deselerasi.
- 3) *Uphill*, lari naik bukit; untuk mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tungkai. *dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk. *Downhill*: lari menuruni bukit, untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki.
- 4) *Repletion Training*, latihan ini ialah metode dasar yang bisa dipakai untuk melatih daya tahan ataupun kecepatan lari.
- 5) *Sprint training*, untuk mengembangkan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai.
- 6) *Hollow Sprints*, terdiri dari dua sprints yang diselilingi dengan suatu periode kosong (*hollow*). Fase tersebut bisa berupa jogging atau jalan.
- 7) *Pickup Sprints*, menurut Doherty (1964), atlet mulai dengan jogging yang makin dipercepatnya sampai mencapai kecepatan maksimal.

**b. Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotor fisik yang digunakan untuk menunjang penampilan seorang pemain sepakbola. Kelincahan dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan guna untuk melewati pemain ataupun pertahanan lawan dengan aksi individunya.

Kelincahan akan mempermudah kinerja pemain dalam melakukan taktik menyerang individu dan akan membuat lawan kesulitan untuk merebut bola darinya. Menurut Ismaryati (2008: 41) mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan biasanya terlihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi dalam menghadapi situasi dilapangan tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kelincahan sering dikaitkan dengan ketrampilan koordinasi yaitu gerakan-gerakan mengarahkan otot-otot atau kecepatan bergerak. Karena dalam meningkatkan kelincahan latihan koordinasi merupakan langkah awal yang dilakukan untuk mempersiapkan otot-otot lebih kuat untuk menuju latihan kelincahan. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 56) komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi. Kelincahan adalah gabungan kecepatan dengan koordinasi (sukadiyanto, 2002). Lebih lanjut Nossek Jossef (1982: 93) mengatakan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik. Ismaryati (2008: 53) mengatakan mengartikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja.

Menurut Nawani Primasoni dan Sulistiyo (2018: 53) mengatakan pemain sepakbola yang baik tidak hanya membutuhkan kecepatan saja,

akan menjadi lengkap yaitu cepat dan lincah. Sedangkan menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 15) para pemain dalam permainan sepakbola membutuhkan tingkat kelincahan yang sangat tinggi. Joko purwanto (2004: 41) mengatakan pemain yang mempunyai kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, yaitu mudah melakukan gerakan sulit, tidak mudah jatuh, mendukung teknik-teknik yang digunakan terutama teknik *dribble*.

Menurut Dasingna Moeloek (1984: 8) kelincahan menggunakan istilah ketangkasan. Ketangkasan adalah kemampuan merubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Sedangkan Remmy Muchtar (1992: 91) mengatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dengan keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 56) *agility* adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Menurut Harsono (2018: 50) kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut M sajoto (1995:90) mengartikan kelincahan (*agility*) sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi arena tertentu dengan cepat. Sedangkan menurut Suharno HP (1985:33) menyebutkan *agility* adalah kemauan

sesorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan kelincahan merupakan kemampuan sesorang untuk menempatkan, mengubah posisi ataupun arah tubuhnya dengan koordinasi gerakan-gerakan secara luwes, cepat dan tepat sesuai dengan kemauannya. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak koordinasi yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola.

Menurut Ismaryati (2008: 41) ada dua macam kelincahan, yaitu kelincahan umum dan kelincahan khusus. Kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari maupun kegiatan pada saat olahraga secara umum. Kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan cabang olahraga tertentu. Dengan kelincahan yang baik seorang pemain sepakbola tentunya akan memudahkan dirinya untuk melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh, dan mendukung dirinya untuk melakukan teknik-teknik tertentu seperti teknik menggiring bola, mengubah arah lari dengan cepat. Ciri-ciri kelincahan dapat kita lihat dari gerakannya yang cepat, mengubah arah dan posisi dan tentunya kemampuan berkelit dari pemain lawan untuk dilewatinya atau meloloskan dirinya dari penjagaan lawan.

Faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dasingna Moeloek (1984: 8-9):

- 1) Tipe tubuh  
seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menurut terjadinya pengurangan dan pemanjangan tubuh secara bergantian. Di hubungkan dengan

tipe tubuh, maka orang yang tergolong *mesomorfi* dan *mesoektomorfi* lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.

2) Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut(3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3) Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai masa pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

4) Berat badan (status gizi)

5) Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

6) Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Adapun beberapa latihan untuk meningkatkan kelincahan menurut

Harsono (2018: 51-53) yaitu:

- 1) Lari Bolak-Balik (*Shuttle Run*),.
- 2) Lari *Zig-Zag*,
- 3) *Squat Trust* atau modifikasinya
- 4) *Boomerang Run*
- 5) Lari rintangan (*Obstacle Run*), di suatu ruang atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan, misalnya kursi, bangku, meja, atau yang lainnya.
- 6) *Dot Drill*, di lantai digambar 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing kira-kira 60 cm, dan 1 titik di tengah-tengah persegi. Atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju, mundur, ke samping, berbalik, dan sebagainya.
- 7) *Three Corner Drill*, ada 3 titik membentuk huruf L yang setiap titik berjarak kira-kira 4 cm. atlet secepatnya berlari dari satu titik ke lain titik bolak-balik dalam waktu yang telah ditentukan.
- 8) *Down-The-Line Drill*, di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing 4 sampai 5 m. atlet lari menuju garis-garis tersebut, dan setiap tiba di suatu garis dia harus mengubah

cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan intruksi pelatih.

Dari beberapa contoh diatas merupakan macam-macam latihan untuk meningkatkan kelincahan. Kemampuan seorang pelatih dalam menciptakan variasi latihan-latihan kecepatan sangat penting sesuai dengan kebutuhannya.

### **3. Hakikat Latihan**

#### **a. Pengertian latihan**

Pada hakikatnya latihan merupakan bentuk persiapan yang dilakukan setiap orang untuk meningkatkan kemampuannya sebaik mungkin, karena dengan latihan akan melakukan gerakan yang berulang-ulang yang nantinya akan menjadi gerak yang otomatis dan akan membuat orang lebih mahir dalam kemampuan yang dimiliki.

Menurut Bompa (1983: 37) Latihan merupakan proses yang sistematis atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka panjang, yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002 : 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah.

Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori

dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat waktu. Dalam hal ini latihan merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan penampilan olahraga secara berulang-ulang dengan pembebanan secara progresif (Devi Tirtawirya , 2006: 1).Menurut Harsono dalam Rusli Rutan (2000: 3) latihan (*training*) merupakan suatu proses yang sistematis dan berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan.

Berdasarkan uraian para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah sebuah proses yang dilakukan untuk mencapai peningkatan mutu yang maksimal secara bertahap dengan cara yang sistematis menggunakan metode dan tetap sesuai dengan aturan latihan dilakukan secara berulang-ulang.

### **b. prinsip latihan**

Dalam hal ini seorang pelatih maupun atlet pada saat latihan harus mampu mengetahui dan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan karakteristik dan usianya.karena tanpa menerapkan pedoman prinsip-prinsip latihan prestasi atlet akan sulit ditingkatkan secara maksimal.

Menurut Bompa (1994: 48), prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan yang sistematis dalam berlangsung dalam suatu proses latihan. Sedangkan Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:42), prinsip latihan atlet dibagi berdasarkan sifat manusia

yakni: multi dimensional, potensi berbeda-beda, labil dan mampu beradaptasi.

menurut Sukadiyanto (2005: 12), agar latihan dapat tercapai sesuai dengan apapun diharapkan antara lain: 1) prinsip individual, 2) prinsip kesiapan, 3) prinsip beban lebih, 4) prinsip adaptasi, 5) prinsip spesifikasi, 6) prinsip variasi, 7) prinsip pemanasan, 8) prinsip berkebalikan 9) prinsip sistematik, 10) prinsip jangka panjang, 11) prinsip tidak berlebih, 12) prinsip progresif.

Menurut Dr. William A. Sand, dkk (2012: 9) beberapa prinsip latihan antara lain: 1) prinsip individual, 2) Prinsip Spesifikasi, 3) Prinsip beban berlebih (*overload*), 4) Prinsip *Progresif*, 5) Prinsip beban tidak berlebih, 6) Prinsip keterbalikan.

Harsono (1988: 102) menyatakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip *training* tersebut atlet akan dapat lebih cepat meningkatkan prestasinya, oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Menurut Harsono, dkk. (2005: 52) kekeliruan kebanyakan dari pelatih atau atlet adalah mereka lebih menekankan pada lamanya *training* daripada mutu dan penambahan beban latihannya.

### **c. Tujuan Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005: 8), tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar

mampu menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Dalam mencapai tujuan tersebut ada empat aspek (Harsono, dkk. 2005: 41-42) antara lain:

- 1) Latihan fisik: Bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik.
- 2) Latihan teknik: bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kemampuan gerak cabang olahraga khususnya sepakbola.
- 3) Latihan taktik: bertujuan untuk mengembangkan daya tafsir yang diberikan pada saat latihan.
- 4) Latihan mental adalah latihan emosional peserta didik yang dilakukan setiap latihan.

Dalam hal ini tentunya setiap latihan yang dilakukan dan direncanakan seorang pelatih maupun atlet mempunyai tujuan untuk mengembangkan sasaran yang akan dilatihkan dengan mengedepankan prinsip-prinsip latihan sehingga mampu menerapkan porsi latihan yang tepat. Progam Latihan yang dibuat untuk dilakukan harus memenuhi empat aspek tersebut.

#### **4. Hakikat *Triangle Run***

##### **a. Pengertian *Triangle Run***

Menurut Apta Mylsidayu (2014: 152) metode latihan *triangle run* adalah metode latihan dengan melakukan sirkuit berbentuk segitiga. Variasi latihan dapat dilakukan dengan menambah item-item latihan untuk kecepatan, kelincahan, di setiap sudutnya, memperbesar ukuran segitiga, memperbanyak jumlah putaran (seri/sirkuit), dan meningkatkan intensitas latihan. Progam latihan *triangle run* ini akan dikombinasikan dari

beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. *Triangle run* merupakan suatu sistem latihan yang diharapkan dapat memperbaiki secara serempak dari unsur komponen biomotor fisik yang diharapkan yaitu unsur kecepatan dan kelincahan.

Marta Dinata (2005:5) mengatakan tujuan metode latihan 10 *minute triangle run* adalah untuk meningkatkan daya tahan anaerobik. Latihan tersebut menggunakan sudut berbentuk segitiga yang setiap sudutnya diisi oleh atlet. Dengan hal ini tentunya metode latihan tersebut dapat divariasikan dengan bentuk latihan untuk meningkatkan unsur biomotor fisik lainnya. Variasi latihan *triangle run* merupakan salah satu bentuk latihan yang lebih ke arah pengembangan dalam meningkatkan keterampilan secara terpadu dari berbagai bentuk variasi latihan yang dilaksanakan dalam waktu yang bersamaan. Latihan *triangle run* yaitu program latihan yang terdiri dari tiga sudut berbentuk segitiga dan disetiap sudut atau pos seorang pemain melakukan jenis latihan yang telah ditentukan.

Bompa (2000:164) juga mengatakan dengan istilah 10 *minute triangle run* yang memfokuskan untuk peningkatan daya tahan anaerobik, dengan variasi memperbesar sudut segitiga, membagi jumlah kelompok untuk menunjukan lari santai, lari, dan jalan, meningkatkan durasi waktu. Latihan *triangle run* dilakukan dengan mengatur latihannya sedemikian rupa, sehingga memungkinkan seorang pemain melakukan 8-12 ulangan

atau repetisi dan 3-5 set disetiap melakukan latihan. Menurut M. Sajoto (1995: 83) program latihan harus direncanakan sedemikian rupa, sehingga latihan yang dimaksudkan mengenai sasaran yang dituju. Program latihan *triangle run* terdiri dari tiga pos atau stasiun yang berbentuk sudut segitiga dimana latihan dilaksanakan secara sirkuit. Menurut M. Sajoto (1988 : 161) satu sirkuit dinyatakan selesai apabila seseorang telah menyelesaikan latihan disemua stasiun sesuai dengan dosis serta waktu yang diterapkan.

Menurut Bompa dalam Sukadiyanto (2005: 113) ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam menyusun latihan dengan menggunakan metode sirkuit, antara lain:

- 1) Jumlah item latihan.
- 2) Total durasi latihan.
- 3) Waktu recovery dan interval latihan.
- 4) Dalam latihan sirkuit terdiri dari beberapa item latihan, maka secara serentak beberapa olahragawan dapat melakukan bersamaan dengan item dan sasaran kelompok otot yang berbeda.
- 5) Dalam menyusun sasaran dan urutan latihan selalu berganti-ganti.
- 6) Kebutuhan beban latihan mengatur waktu recovery dan interval atau jumlah repetisi pada setiap item latihan.
- 7) Beban latihan
- 8) Bila menggunakan waktu interval antar sirkuit kira-kira selama 2 menit atau denyut jantung mencapai paling tidak 120 kali/menit latihan segera dimulai lagi.

Berdasarkan uraian para ahli diatas dapat disimpulkan *triangle run* merupakan suatu bentuk latihan yang terdiri dari sejumlah pos latihan dalam pelaksanaannya dengan berbentuk sudut segitiga. Dengan latihan *triangle run* akan lebih membutuhkan waktu yang sedikit, karena

keefektifan beberapa macam latihan yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan dengan sistem pos.

Latihan *triangle run* dalam hal ini memfokuskan pada peningkatan unsur komponen biomotor fisik kecepatan dan kelincahan. Setiap anak dituntut untuk bergerak atau menyelesaikan bentuk latihan disetiap pos baik dan benar.Untuk itu semangat anak-anak perlu dijaga untuk selalu bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan sampai akhir. Untuk melakukan latihan *triangle run* yaitu dengan membagi anak dalam 3 kelompok masing-masing mulai pada sudut segitiga yang telah ditentukan dan dibuat, dengan bentuk latihan yaitu kecepatan dan kelincahan. Pengawasan dari pelatih sangat diperlukan demi terlaksananya latihan yang sungguh-sungguh dengan baik dan benar. Dengan cara memberi kompetisi dalam melakukan latihan setiap anak akan muncul motivasi dan bersemangat dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan yang terbaik.

## 5. SSO RMF UNY

SSO Real Madrid UNY adalah singkatan dari Sekolah sosial khusus olahraga sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang berada di Sleman, Yogayakarta. Real Madrid *Foundacion* bekerjasama dengan Yayasan Pengembangan Olahraga Sosial Indonesia meresmikan Real Madrid *Social School Sport* di Stadion Atletik dan Sepakbola UNY. Yayasan Real Madrid merupakan organisasi yang memiliki visi untuk membantu permasalahan sosial masyarakat khususnya pada anak-anak dan

remaja di seluruh dunia. Dengan berbagai kegiatan di SSO RMF ini anak-anak dididik dan dilatih tidak hanya hebat bermain sepakbola akan tetapi bagaimana bisa hidup mandiri dimasa depan. Dengan hal ini melalui aktifitas olaraga sepakbola anak mendapatkan *skill of life* dan lepas dari berbagai *problem social*. Tujuan mulia dari Yayasan Real Madrid ini, jika bekerja sendiri tidak akan mampu melayani jumlah anak-anak di seluruh dunia.

Melalui lembaga-lembaga yang peduli terhadap masalah sosial pada anak-anak maka lahirlah SSO Realmadrid dihampir 5 benua. UNY sebagai salah satu Universitas yang peduli terhadap dunia pendidikan menyambut baik ajakan pihak Real Madrid *Foundacion* UNY untuk seiring sejalan mengelola sebuah SSO di Yogyakarta, daerah yang identik dengan rawan bencana alam dan masalah sosial.

SSO Realmadrid *Foundacion* UNY Yogyakarta berdiri melalui pengajuan proposal sekitar Maret tahun 2011, validasi kemampuan UNY dalam mengelola SSO Realmadrid *Foundacion* UNY, pelaksanaan TOT pada seluruh instruktur, hingga resmi dibukanya SSO Realmadrid *Foundacion* UNY Yogyakarta pada tanggal 3 Maret 2012 oleh Bapak Menpora Republik Indonesia.

Sekolah *Social Olahraga RealMadrid Foundacion* UNY merupakan sekolah sepakbola yang memberikan tempat pembinaan bagi anak-anak untuk mengembangkan kemampuannya dalam bermain sepakbola. Dengan adanya SSO RMF UNY yang berpusat di stadion

Atletik dan Sepakbola UNY dapat berperan dalam mengembangkan bakat-bakat atlet untuk mencapai prestasi. SSO RMF UNY ini memberi berbagai bentuk latihan mental, teknik, taktik dan fisik sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkannya. Pemberian latihan tersebut sangatlah baik dilakukan, karena akan membantu membentuk dan mempersiapkan dari usia dini.

Dalam Buku pengelolaan SSO RMF UNY (2020: 2) terdapat visi, misi, dan motto SSO RMF UNY yaitu:

### **Visi**

Mencetak pemain profesional, Mandiri, Berkarakter

### **Misi**

- a) Menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan bermain sepakbola yang kreatif serta inovatif sesuai dengan lima *content* dari yayasan Real Madrid.
- b) Melaksanakan penelitian yang mendukung proses pendidikan dan pelatihan, yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa.
- c) Menyelenggarakan program-program kegiatan pendukung untuk mengoptimalkan kemandirian dan karakter siswa.
- d) Memelihara suasana pendidikan dan pelatihan yang menjamin mutu dan sinergitas penyelenggaraan antara pengelola, orangtua siswa, lembaga pendukung secara sistematis, efisien dan demokratis.

### **Motto**

*They Play, We Teach*

Di dalam SSO RMF UNY juga terdapat beasiswa yang diberikan kepada siswa dengan jalur prestasi siswa yang mendapatkan beasiswa tersebut tidak akan dikenakan biaya untuk bisa bergabung latihan dengan SSO RMF UNY.

## Struktur Organisasi SSO RMF UNY

**Penasehat**

**: REKTOR UNY**

(Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd)

**DEKAN FIK UNY**

(Prof. Dr. sumaryanto, M.Kes)

**KAPRODI PKL FIK UNY**

(Dr. Endang Rini Sukamti, MS)

**SEKPRODI PKL FIK UNY**

(Dr. Fauzi, M. Si)

**PIC**

: Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes, AIFO

**Penjamin Mutu**

: Sulistiyyono, M.Pd

**Kepala Sekolah**

: Nawan Primasoni, M.Or

**Wakil Kepala Sekola**

: Andika Wahyu Utomo, M.Pd

**Koord. Humas Pengembangan**

: Ahmad Rizal, S.Pd

**Karakter Dan Kesiswaan**

**Koodr. Lapangan**

: Robby Yusuf, S.Pd

**Koord. Sarana dan Prasarana**

: Galang Q, S.Pd, Wawan D, S.Pd

**Koord. Kurikulum**

: Geovani A, S.Pd

**Karyawan**

: Anggi K, S.Pd, Sigit, S.Pd

**Head Coach**

: Ahmad Rizal, S.Pd

**Head Coach Kelas A**

: Galang Q, S.Pd, Wawan D, S.Pd

**Head Coach Kelas B**

: Andika Wahyu Utomo, M.Pd

**Head Coach Kelas C**

: Robby Yusuf, S.Pd

**Head Coach Kelas D**

: Geovani A, S.Pd

**Head Coach Kelas E**

: Wawan D, S.Pd

## B. Penelitian yang Relavan

Penelitian dulu yang relavan dengan penelitian ini sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan untuk digunakan sebagai landasan penyusunan kerangka berfikir.

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Dwi Handayani (2015). Yang berjudul “Pengaruh Latihan *Interval Run* Dan *10 Minute Triangle Run* Terhadap Indeks Kelelahan Pemain Bulutangkis (Eksperimen Pada Pemain Putra Usia 11 – 13 PB Pendowo Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *interval run* dan *10 minute triangle run* terhadap indeks kelelahan serta perbedaan pengaruh latihan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling. Hasil dari penelitian adalah ; 1) uji pengaruh latihan *interval run* terhadap indeks kelelahan yaitu  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel atau  $7,606 > 2,262$  2) uji pengaruh latihan *10 minute triangle run* terhadap hasil indeks kelelahan yaitu  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel atau  $5,307 > 2,262$ , 3) Hasil Uji beda pengaruh antara latihan *interval run* dan latihan *10 minute triangle run* terhadap indeks kelelahan adalah  $t$  hitung  $>$   $t$  table atau  $3,465 > 2,262$ . Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *interval run* dan *10 minute triangle run* terhadap indeks kelelahan pemain bulutangkis putra usia 11 – 13 PB Pendowo Semarang dan Ada perbedaan pengaruh antara latihan *interval run* dan *10 minute triangle run* terhadap indeks

kelelahan pemain bulutangkis putra usia 11 – 13 PB Pendowo Semarang.

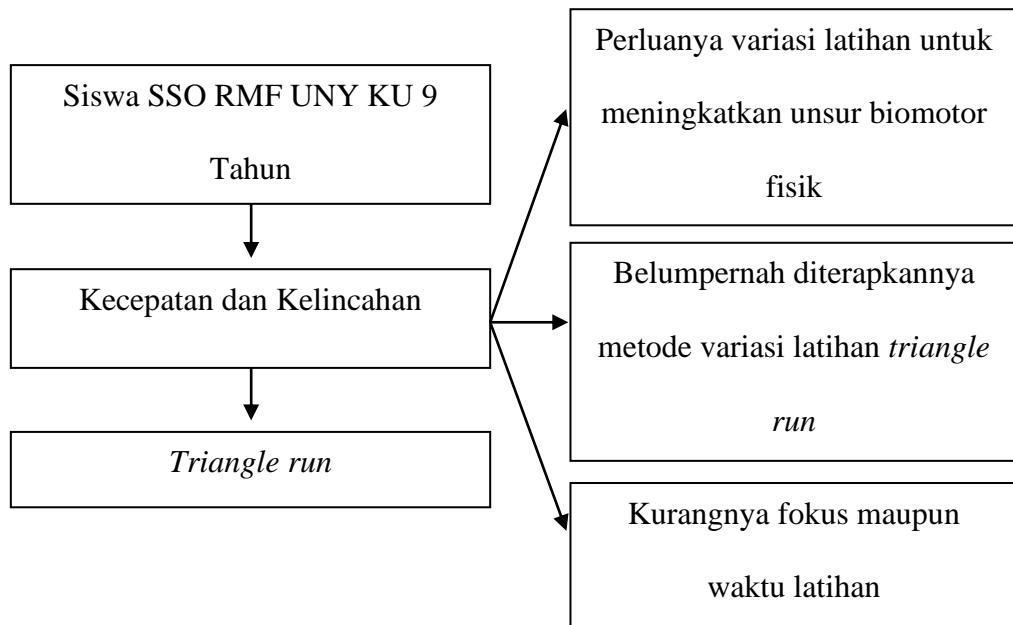
2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah jurnal penelitian yang dilakukan oleh Yunita Lasma Siregar dan Hasan Sidik (2016). Yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Triangle Run* terhadap Daya Tahan ( $vo2max$ ) pada Anggota Ekstrakulikuler Sepakbola SMA N 1 Cabangbungin”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh metode latihan *triangle run* terhadap daya tahan ( $vo2max$ ) pada anggota ekstrakulikuler sepakbola SMA N 1 Cabangbungin. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling. Berdasarkan hasil pengelolaan dan analisis data terjadi peningkatan 15,17%, dapat ditarik kesimpulan bahwa metode latihan triangle run berpengaruh terhadap daya tahan ( $vo2max$ ) anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Cabangbungin.

### **C. Kerangka Berfikir**

Metode latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan adalah dengan latihan *triangle run* dengan beberapa variasi item-item atau sesi latihan didalam model latihan disetiap posnya yang berbentuk segitiga . Bentuk latihan ini dilakukan dengan sistem pos dengan set dan repetisi didalamnya untuk melakukan jenis latihan yang telah ditentukan di setiap pos. dalam setiap latihan diusahakan untuk selalu menyelesaikan jenis latihan yang sudah ditentukan disetiap

pos dengan baik dan benar. Untuk latihan ini dilakukan 2-3 kali perminggu yaitu pada saat jadwal latihan RMF UNY KU 9 latihan pada saat sesi sebelum ataupun sesudah latihan inti. Volume latihan ini 3-5 set dengan 8-12 repetisi perset. Pada saat melakukan latihan tidak perlu terburu-buru untuk menyelesaiakannya, sesuai dengan waktu yang telah ditentukan disetiap posnya. Latihan *triangle run* ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dengan menu latihan sebelumnya.

Metode variasi latihan *triangle run* diharapkan lebih efektif dilakukan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam waktu yang bersamaan. Pada saat pemberian perlakuan seorang pemain dituntut untuk lebih sungguh-sungguh saat melakukan latihan supaya mendapatkan hasil peningkatan yang baik dari variasi latihan *triangle run*. Jika dalam melakukan semaunya sendiri tidak sesuai dengan prosedur dan prinsip latihan yang diberikan akan hanya mendapatkan rasa lelah yang tidak berarti apa-apa, yaitu peningkatan kemampuan biomotor fisiknya. Metode variasi latihan *triangle run* mempunyai kelebihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada pemain sepakbola guna mendukung peforma penampilannya ketika bertanding. Adapun beberapa pengaruh pada saat latihan baik secara internal maupun *eksternal*, yaitu : saat pengambilan sampel, proses latihan, sarana dan prasarana, psikologi pemain dan cuaca ketika melakukan *treatment*.



#### D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh variasi latihan *Triangle run* terhadap kemampuan kecepatan siswa RMF UNY KU 9 Tahun.
2. Terdapat pengaruh variasi latihan *Triangle run* terhadap kemampuan kelincahan siswa RMF UNY KU 9 Tahun.

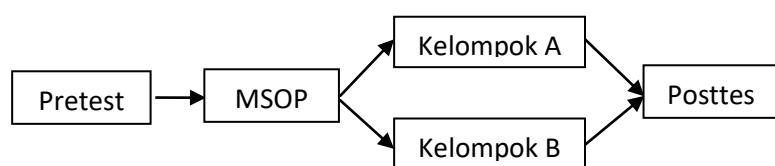
## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Metode penelitian adalah cara ilmiah seseorang untuk mendapatkan tujuan tertentu dalam penelitiannya dengan mendapatkan data dari hasil penelitiannya. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sugiyono (2012: 72) mengartikan penelitian eksperimen adalah sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian ini adalah *”Pretest-Posttest Control Group Design”*, yaitu desain penelitian yang terdapat dua kelompok, kemuadian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2012: 76). Setelah diberi perlakuan dan dilakukan *posttest*, dengan demikian dapat diketahui, karena dapat membandingkan dengan sebelum diberi perlakuan.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh variasi latihan *Triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan pemain sepakbola usia dini. Dengan skema desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 1.Pretest-posttest Control Group Design (sugiyono, 2007:32)

Keterangan:

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A : berlatih dengan program variasi latihan *Triangle run*

Kelompok B : kelompok control (tidak diberikan *treatment*)

*Pretest* : tes kecepatan dan kelincahan

*Posttest* : tes kecepatan dan kelincahan setelah *treatment* 16 kali pertemuan

Penelitian ini akan dilakukan dua kali tes yaitu sebelum *treatment* (*pre-test*) dan sesudah dilakukannya *treatment* (*post-test*), hasil perlakuan yang telah dilakukan pada saat sesudah treatment dapat dibandingkan dengan data sebelum dilakukan *treatment*, sehingga dapat diasumsikan ada perubahan hasil yang dilakukan dari treatment. Dengan harapan mendapatkan perbedaan data yang akurat. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok satu yaitu kelompok yang diberi perlakuan variasi latihan *triangle run* dan kelompok dua diberi perlakuan latihan biasa sesuai dengan program latihan pelatih.

## **B. Definisi Operasional Variable Penelitian**

Di dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Untuk variabel bebasnya adalah variasi latihan *triangle run*, sedangkan variabel terikatnya adalah tes kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas (*Pre-test* dan *Post-Test*). Untuk definisi operasional variabel penelitian ini adalah:

1. Variasi latihan *triangle run* yaitu berbentuk segitiga dengan beberapa pos dan disetiap pos setiap siswa menyelesaikan jenis latihan yang telah ditentukan dengan tepat. Latihan ini merupakan program latihan yang terdiri dari beberapa kombinasi item latihan yang dilakukan secara bersamaan dan efisien. Latihan *triangle run* dalam hal ini akan mencakup poin-poin yang akan difokuskan untuk melatih kecepatan dan kelincahan dalam waktu yang sama. Latihan-latihan disetiap pos tentunya akan berbeda-beda sehingga akan mengurangi kebosanan pada setiap pemain. Penelitian ini dilakukan 16 kali pertemuan dengan 2-3 kali pertemuan di setiap 1 minggu sesuai dengan jadwal latihan SSO RMF UNY KU 9, tahun yaitu hari selasa dan kamis pukul 14.30 – 16.00 WIB, hari minggu pukul 07.00 – 08.30 WIB di stadion atletik dan sepakbola UNY atau di lapangan Barat UNY.
2. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengukur a). Kecepatan yaitu menggunakan tes *sprint* 30 meter, b). kelincahan menggunakan *arrowhead agility*. Pada saat tes pengukuran setiap sampel diberikan kesempatan 2 kali untuk melakukan melakukan tes tersebut dan akan di ambil data yang terbaik.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut (Sugiyono 2012: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari

dan kemudian ditarik kesimpulanya. Populasi penelitian ini adalah siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun berjumlah 29 siswa.

## 2. Sampel

Menurut (Sugiyono 2012: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan data penelitian ini menggunakan purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono 2012: 85). Jumlah siswa yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini meliputi kriteria, 1) siswa SSO RMF UNY KU 9 tahun yang terdaftar resmi, 2) kehadiran mencapai 90%. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang akan di berikan *treatment* dan kelompok kontrol. Kelompok yang dijadikan eksperimen akan diberikan perlakuan sebanyak 16 pertemuan. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 29 siswa RMF UNY KU 9 tahun.

Untuk menentukan kelompok treatment seluruh sampel dikenai pretest. Sampel di rangking nilai pretestnya, pasangkan dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok masing-masing 10 siswa. Pembagian kelompok A (kelompok kontrol) dan kelompok B (kelompok eksperimen) menggunakan ordinal pairing. Hasil pretest di buat rangking sesuai dengan peringkat. Berikut hasil pengelompokan *ordinal pairing*.

*Ordinal Pairing :*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	Dst

#### **D. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2012: 102) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam hal ini peneliti pada saat pengumpulan data pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah untuk diolah. Instrumen penelitian dalam memperoleh data menggunakan tes dan pengukuran untuk pengukuran *pretest* maupun *posttest*. Dalam hal ini tes dan pengukuran yang akan dilakukan meliputi 2 jenis tes, yaitu : tes kecepatan (*sprint 30m*) dan tes kelincahan (*arrowhead agility*).

##### **1. Kecepatan**

- a. Tes dan pengukuran kecepatan yang digunakan adalah *sprint 30 meter*.
- b. Tujuan : untuk mengetahui kecepatan setiap pemain.
- c. Alat dan bahan :
  1. tempat yang datar, rata dan tidak licin sejauh 30 meter

2. meteran gulung
  3. Bendera *start*
  4. Plaster atau sejenisnya
  5. *Stopwatch*
  6. Buku dan lembar penelitian
- d. Pelaksanaan : setiap siswa berdiri dibelakang garis star yang telah ditentukan. Ketika ada aba-aba “siap” dari petugas siswa bersiap-bersiap untuk melakukan lari. Sampai ada aba-aba “Ya” siswa langsung lari secepat-cepatnya menuju garis finis yang telah ditentukan dengan jarak 30 meter. Tes akan diulang ketika para siswa melakukan kecurangan ataupun kesalahan pada saat berlari, yaitu melakukan star terlebih dahulu sebelum aba-aba “Ya” diucapkan dan ketika siswa mengganggu lari teman lainnya. Petugas memasukan data ke format yang telah disediakan
- e. Petugas :
1. Keberangkatan yaitu di posisi star dan membawa bendera
  2. Sebagai pengukur waktu
  3. Sebagai penulis hasil waktu yang diperoleh.
- f. Penilaian : Catat waktu yang diperoleh setiap anak, dengan satuan waktu detik.
- g. Tes dilakukan 2 kali dengan jeda waktu istirahat yang telah ditentukan dan diambil hasil yang terbaik.



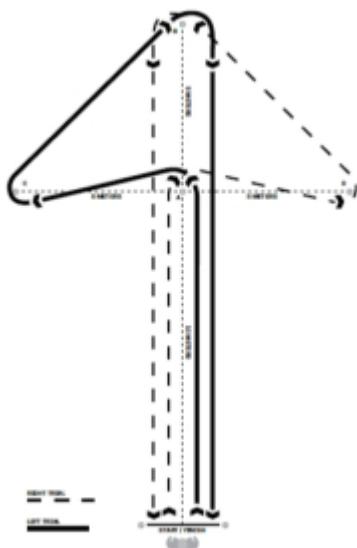
Gambar 2. tes kecepatan *sprint* 30 meter

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2010: 211). Sedangkan *reliabilitas* yaitu sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untukdigunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2010: 221). Validitas instrumen tes kecepatan (*sprint* 30m) dalam penelitian ini sebesar 0,936 dan reliabilitasnya sebesar 0,958.

## 2. Kelincahan

- a. Tes kelincahan yang digunakan adalah *Arrowhead Agility Test*.
- b. Tujuan : untuk mengetahui kelincahan pemain
- c. Petugas : Pencatat hasil, Penghitung waktu
- d. Alat dan bahan :
  1. Lintasan 15 meter dan lebar 10 meter
  2. Meteran gulung
  3. Cones 6 buah setiap area

4. Stopwatch
  5. Peluit/bendera/sinyal untuk *start*
  6. Alat tulis dan lembar penelitian
- e. Pelaksanaan :
1. Anak melakukan dua kali penelitian tes satu kali ke arah kanan dan satu kali ke arah kiri.
  2. Sebelum melakukan tes anak berdiri di belakang garis *start*
  3. Anak berlari mengikuti petunjuk arah yang telah ditentukan hingga ke garis finis, dan anak diberi waktu istirahat minimal 3 menit untuk berlari kembali ke arah sebaliknya
  4. Petugas mencatat hasil tes ke dalam format yang telah ditentukan.



(FitnessTestingPKG.2012ReportAndSPARQProtocol dalam buku Nawand dan Sulistiyo)

Gambar 3. tes kelincahan *arrowhead agility*

Validitas instrumen tes kelincahan *arrowhead agility* dalam penelitian ini sebesar 0,777 dan reliabilitasnya sebesar 0,875.

## **E. Teknik Analisis Data**

Dalam penenlitian ini teknik menganalisis data menggunakan uji-t, dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Pada pengujian dan hasil pengukuran penelitian ini untuk membantu analisis jadi lebih baik. Dalam menganalisis penliti menggunakan bantuan progam SPSS. Analisis data yang digunakan adalah uji perbedaan mean (rata-rata) dan uji t independent t test.

### **1. Uji Beda Mean dan Perhitungan Presentase Peningkatan**

Rumus perhitungan mean menurut Hadi (2000:40) :

$$Me = \frac{\Sigma X}{n}$$

Keterangan :

Me = Mean (rata-rata)

Epsilon= (jumlah)

X = nilai I sampai n

N = jumlah individu

Untuk mengetahui presentase peningkatan kemampuan kecepatan dan kelincahan setelah dilakukan perlakuan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{Mean\text{ Different}}{Mean\text{ Pre-test}} \times 100\%$$

Mean Different = mean posttest – mean pretest

## **2. Uji normalitas**

Uji normalitas sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Klomogorov-Smirnov, test menggunakan bantuan SPSS.

## **3. Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dicari dengan uji F dari hasil data pretest dan post-test menggunakan bantuan program SPSS.

## **4. Uji Hipotesis**

Untuk selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan SPSS, yaitu dengan membandingkan mean antara dua kelompok. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_0$  diterima. Untuk signifikan yang digunakan yaitu 5%.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data kemampuan kecepatan dan kelincahan Siswa SSO RMF UNYKU 9 Tahun dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

#### **1. Pengaruh Variasi Latihan *Triangle Run* Terhadap Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun (kelompok A)**

##### **a. Hasil Penelitian Kecepatan (Kelompok A)**

Hasil statistik data kemampuan kecepatan pada siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun (kelompok A) diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 1. Statistik Data Kemampuan Kecepatan Pada Kelompok A**

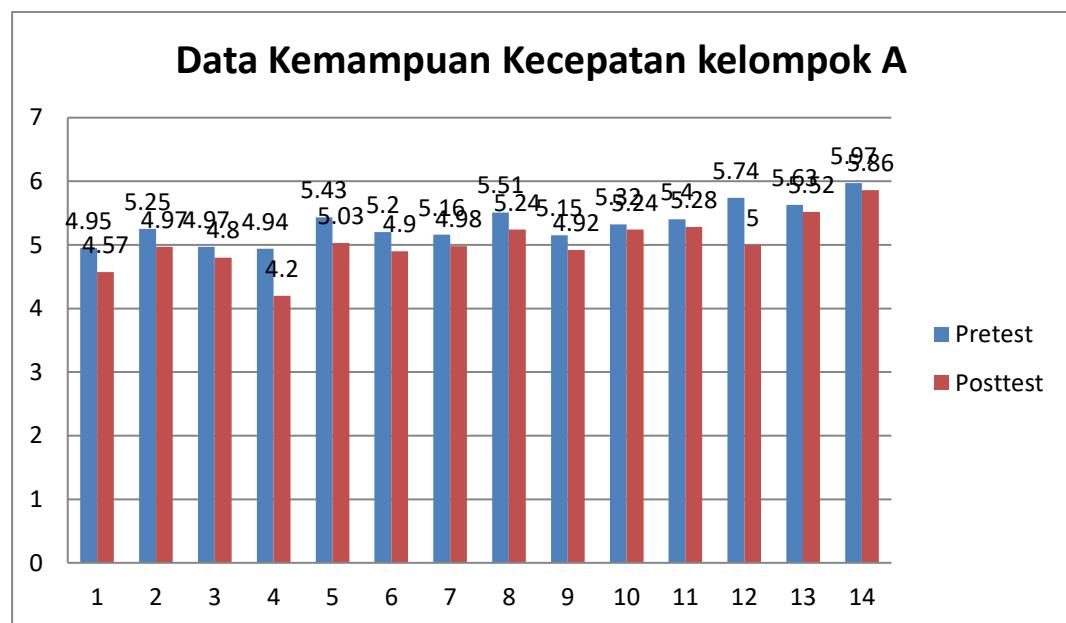
<b>Keterangan</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
<i>Mean</i>	5,33	5,04
<i>Median</i>	5,28	4,99
<i>Mode</i>	4,94	5,24
<i>Std. Deviation</i>	0,31	0,39
<i>Minimum</i>	4,94	4,20
<i>Maximum</i>	5,97	5,86

Data kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun (kelompok A) hasil penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

**Tabel 2. Data Penelitian Kemampuan Kecepatan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A**

Responden	Pretest	Posttest
1	4,95	4,57
2	5,25	4,97
3	4,97	4,80
4	4,94	4,20
5	5,43	5,03
6	5,20	4,90
7	5,16	4,98
8	5,51	5,24
9	5,15	4,92
10	5,32	5,24
11	5,40	5,28
12	5,74	5,00
13	5,63	5,52
14	5,97	5,86

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 4. Diagram Data Kemampuan Kecepatan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A**

## b. Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun

Hasil statistik data kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9

Tahun kelompok Adiperoleh sebagai berikut :

**Tabel 3. Statistik Data Kemampuan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A**

Keterangan	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	10,21	9,86
<i>Median</i>	10,13	9,88
<i>Mode</i>	9,60	8,98 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,43	0,45
<i>Minimum</i>	9,60	8,98
<i>Maximum</i>	10,90	10,76

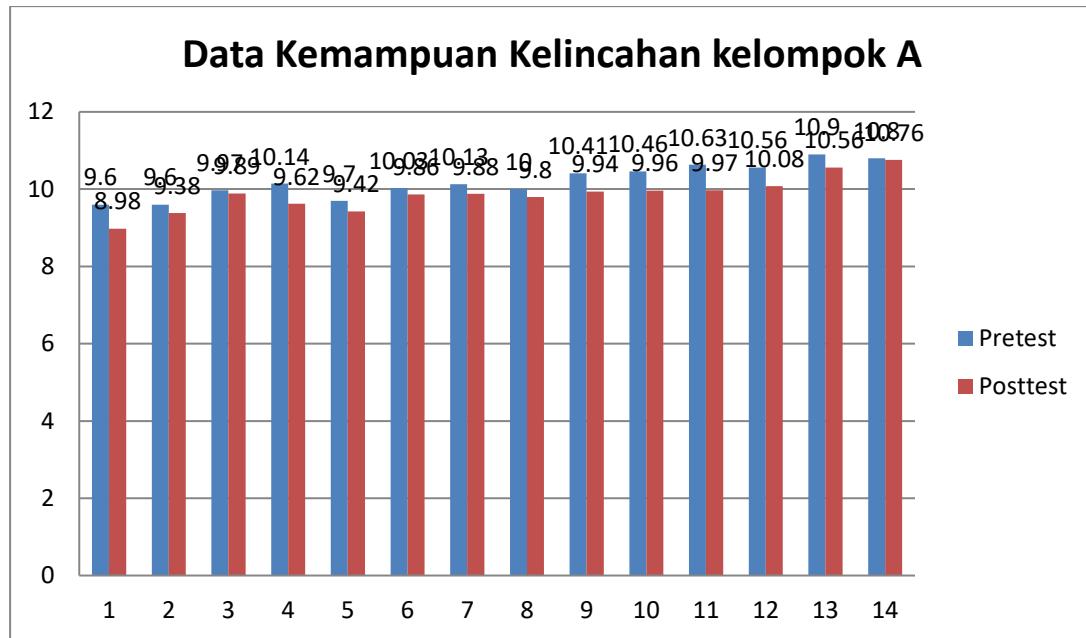
Data penelitian kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9

Tahun kelompok A hasil penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

**Tabel 4. Hasil Penelitian Kemampuan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A**

Responden	Pretest	Posttest
1	9,60	8,98
2	9,60	9,38
3	9,97	9,89
4	10,14	9,62
5	9,70	9,42
6	10,03	9,86
7	10,13	9,88
8	10,00	9,80
9	10,41	9,94
10	10,46	9,96
11	10,63	9,97
12	10,56	10,08
13	10,90	10,56
14	10,80	10,76

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 5. Diagram Data Kemampuan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A**

**2. Data Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok B**

Kelompok B dalam penelitian ini merupakan kelompok yang tidak diberi perlakuan menggunakan latihan *Triangle Run*, sehingga jadikan sebagai kelompok kontrol atau kelompok pembanding

**a. Data Kemampuan Kecepatan kelompok B**

Hasil statistik data kemampuan kecepatan pada kelompok B diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 5. Statistik Data Kemampuan Kecepatan kelompok B**

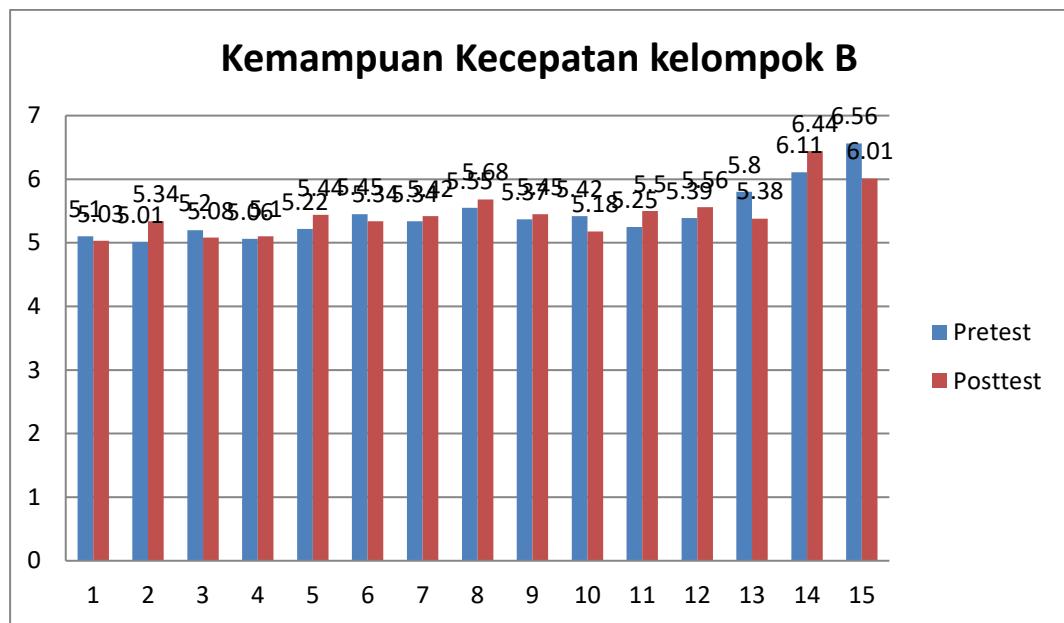
<b>Keterangan</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
<i>Mean</i>	5,46	5,46
<i>Median</i>	5,37	5,42
<i>Mode</i>	5,01 <sup>a</sup>	5,34
<i>Std. Deviation</i>	0,42	0,37
<i>Minimum</i>	5,01	5,03
<i>Maximum</i>	6,56	6,44

Hasil data kemampuan kecepatan kelompok B penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

**Tabel 6. Data penelitian Kemampuan Kecepatan kelompok B**

<b>Responden</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
1	5,10	5,03
2	5,01	5,34
3	5,2	5,08
4	5,06	5,1
5	5,22	5,44
6	5,45	5,34
7	5,34	5,42
8	5,55	5,68
9	5,37	5,45
10	5,42	5,18
11	5,25	5,50
12	5,39	5,56
13	5,80	5,38
14	6,11	6,44
15	6,56	6,01

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 6. Diagram Data Kemampuan Kecepatan kelompok B**

**b. Data Kemampuan Kelincahan kelompok B**

Data peneitian Kemampuan Kelincahan kelompok B diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 7.Statistik Data Kemampuan Kelincahan kelompok B**

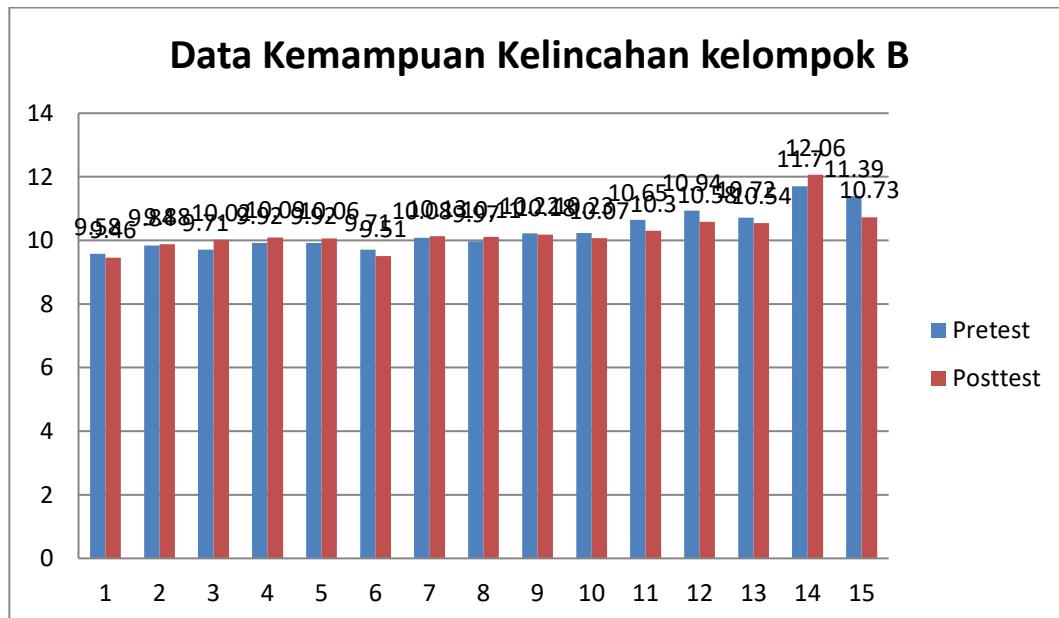
Keterangan	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	10,31	10,25
<i>Median</i>	10,08	10,11
<i>Mode</i>	9,71 <sup>a</sup>	9,46 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,64	0,61
<i>Minimum</i>	9,58	9,46
<i>Maximum</i>	11,70	12,06

Hasil Data Kemampuan Kelincahan kelompok Bpenelitian tersebut disajikan sebagai berikut:

**Tabel 8. Datapenelitian Kemampuan Kelincahan kelompok B**

Responden	Pretest	Posttest
1	9,58	9,46
2	9,84	9,88
3	9,71	10,02
4	9,92	10,09
5	9,92	10,06
6	9,71	9,51
7	10,08	10,13
8	9,97	10,11
9	10,22	10,18
10	10,23	10,07
11	10,65	10,30
12	10,94	10,58
13	10,72	10,54
14	11,70	12,06
15	11,39	10,73

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 7. Diagram Data Kemampuan Kelincahan kelompok B**

### 3. Persentase Peningkatan Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun

Untuk mengetahui besarnya peningkatan Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun dalampenelitianinimenggunakanrumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

**Tabel 9. PersentasePeningkatanKemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun**

<b>Variabel</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Persetase peningkatan</b>
Peningkatan Kemampuan Kecepatan kelompok A	5,33	5,036	5,51
Peningkatan Kemampuan Kelincahan kelompok A	10,21	9,864	3,38
Peningkatan Kemampuan Kecepatan kelompok B	5,46	5,463	-0,15
Peningkatan Kemampuan Kelincahan kelompok B	10,31	10,248	0,56

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A diperoleh sebesar 5,51%. persentase peningkatan kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A peningkatan 3,37%.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok B diperoleh sebesar -0,15 %. persentase peningkatan kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok B peningkatan 0,56 %.

Berdasarkan hasil diatas diketahui bahwa peningkatan kemampuan kecepatan pada kelompok A lebih baik dibandingkan kemampuan kecepatan pada kelompok B, dan Kemampuan Kelincahan pada kelompok A juga lebih baik dibandingkan kemampuan kelincahan pada kelompok B.

#### 4. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (uji t)

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 10. Hasil Uji Normalitas**

<b>Variabel</b>		<b>Z</b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>	<b>Keterangan</b>
Kecepatan (Kelompok A)	Pretest	0,385	0,998	0,05	<b>Normal</b>
	Posttest	0,568	0,903	0,05	<b>Normal</b>
kelincahan(Kelompok A)	Pretest	0,508	0,958	0,05	<b>Normal</b>
	Posttest	0,722	0,675	0,05	<b>Normal</b>
Kecepatan (Kelompok B)	Pretest	0,923	0,361	0,05	<b>Normal</b>
	Posttest	0,761	0,609	0,05	<b>Normal</b>
kelincahan(Kelompok B)	Pretest	0,827	0,501	0,05	<b>Normal</b>
	Posttest	0,818	0,516	0,05	<b>Normal</b>

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun diperoleh  $p > 0,05$ , Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  test dinyatakan homogen, jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas**

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Kecepatan (Kelompok A)	1:26	4,23	0,180	0,675	Homogen
Kelincahan (Kelompok A)	1:26	4,23	0,276	0,604	Homogen
Kecepatan (Kelompok B)	1:28	4,20	0,186	0,669	Homogen
Kelincahan (Kelompok B)	1:28	4,20	0,665	0,422	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun diperoleh nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

### c. Uji Hipotesis

#### 1) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* data Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan kelompok A

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 12. Hasil Uji t Paired Sampel t testdata Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan kelompok A**

<i>Pretest – posttest</i>	<i>df</i>	<i>t tabel</i>	<i>t hitung</i>	<i>P</i>	<i>Sig 5 %</i>
Kemampuan kelompok A Kecepatan	13	2,16	-5,141	0,000	0,05
Kemampuan kelompok A Kelincahan	13	2,16	-6,536	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada data kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (-5,141) >  $t_{tabel}$  (2,16), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05,

Sedangkan hasil analisis uji t pada data kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (-6,536) >  $t_{tabel}$  (2,16), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05,

Tanda negatif tidak menunjukkan besarnya sebuah nilai, hanya menunjukkan arah hasil penelitian. Dengan demikian hasil tersebut tetap menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , diartikan ada pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.

**2) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok B**

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 13. Hasil Uji t Paired Sampel t testKemampuan Kecepatan Dan Kelincahan kelompok B**

<i>Pretest – posttest</i>	<i>df</i>	<i>t tabel</i>	<i>t hitung</i>	<i>P</i>	<i>Sig 5 %</i>
Kemampuan kelompok B Kecepatan	14	2,14	0,119	0,907	0,05
Kemampuan kelompok B Kelincahan	14	2,14	-0,811	0,431	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada kemampuan kecepatan kelompok B diperoleh nilai  $t_{hitung}$  ( $0,119$ )  $<$   $t_{tabel}$  ( $2,14$ ), dan nilai  $p$  ( $0,907$ )  $>$  dari  $0,05$ ,

Sedangkan hasil analisis uji t pada kemampuan kelincahan kelompok B diperoleh nilai  $t_{hitung}$  ( $-0,811$ )  $<$   $t_{tabel}$  ( $2,14$ ), dan nilai  $p$  ( $0,431$ )  $>$  dari  $0,05$ ,

Dengan demikian hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih kecildari pada  $t_{tabel}$ ,diartikan tidak ada peningkatan yang signifikan pada kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok B, hal tersebut dikarenakan kelompok B merupakan kelompok yang tidak diberi perakukann menggunakan Variasi Latihan *Triangle Run*

## **B. Pembahasan**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia.Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan disebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11 pemain yang marumput dalam satu tim terdiri dari 10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. Agar permainan sepakbola dapat berjaan dengan baik, harus di dukung oleh teknik dasar dan kondisi fisik yang baik.

Beberapa kondisi fisik yang yang sangat penting untuk mendukung permaian sepakbola adalah kecepatan dan kelincahan.Kecepatan dan kelincahan

ini berfungsi untuk mendukung teknik dasar menggiring dalam permian sepak bola, keceptan berfungsi untuk mendukung kemampuan berlari pemian agar bisa bergerak secara cepat menuju gawang lawan, sedangkan kelincahan berfungsi sebagai gerak untuk berubah arah saat bertemu dengan lawan dan mengindari hadangan lawan dengan baik dan cepat. Agar meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain tersebut dalam penilitian ini bermaksud untuk menggunakan latihan *Triangle Run*.

Hasil penelitian uji t pada data kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (-5,141)  $>$   $t_{tabel}$  (2,16), dan nilai  $p$  (0,000)  $<$  dari 0,05, dan data kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (-6,536)  $>$   $t_{tabel}$  (2,16), dan nilai  $p$  (0,000)  $<$  dari 0,05, kedua hasil tersebut diartikan ada pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun. Dalam hasil penelitian ini angka minus menunjukan lebih besar yaitu  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , karena waktu adalah data inversi. Semakin kecil waktunya semakin tinggi nilainya atau semakin baik.

Kondisi fisik yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin fisik di latih akan meningkatkan kemampuan pemain dalam penerapan permianan. *Triangle run* merupakan suatu bentuk latihan yang terdiri dari tiga pos latihan dalam pelaksanaannya dengan berbentuk sudut segitiga. Dengan latihan *triangle run* akan lebih membutuhkan waktu yang

sedikit, karena keefektifan beberapa macam latihan yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan dengan sistem pos.

Latihan ini meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam menggocek bola melewati rintangan yang diberikan. Latihan *triangle run* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan karena unsur gerak yang terkandung dalam *triangle run* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. Pengawasan dari pelatih sangat diperlukan demi terlaksananya latihan yang sungguh-sungguh dengan baik dan benar. Dengan cara memberi kompetisi dalam melakukan latihan setiap anak akan muncul motivasi dan bersemangat dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan yang terbaik

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek, sehingga keadaan subyek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh:

1. Berdasarkan hasil analisis uji t pada data Kemampuan Kecepatan kelompok A diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (-5,141)  $>$   $t_{tabel}$  (2,16), dan nilai  $p$  (0,000)  $<$  dari 0,05, hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun. Dalam hasil penelitian ini angka minus menunjukkan lebih besar yaitu  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , karena waktu adalah data inversi. Semakin kecil waktunya semakin tinggi nilainya atau semakin baik.
2. Berdasarkan hasil analisis uji t pada data kemampuan kelincahan kelompok A diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (-6,536)  $>$   $t_{tabel}$  (2,16), dan nilai  $p$  (0,000)  $<$  dari 0,05, hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun. Dalam hasil penelitian ini angka minus menunjukkan lebih besar yaitu  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , karena waktu adalah data inversi. Semakin kecil waktunya semakin tinggi nilainya atau semakin baik.

### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih mengenai data kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.

2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain yang masih mempunyai kemampuan kecepatan dan kelincahan yang kurang dapat meningkatkan dengan Latihan *Triangle Run*.
2. Bagi pelatih dapat menggunakan Latihan *Triangle Run* sebagai program latihannya dalam meningkatkan yang nantinya akan berdampak positif untuk kemampuan bermain sepakbola, khususnya menggiring.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rinenka Cipta.
- Bompa. (1983). *Theory And Methodology of Training*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training (The key to athletic performance)*. Dubuque: Kendall/Hull Publishing.
- Bompa. (2000). Total Training Four Young Champions. Canada: York University.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Buku panduan SSB Real Madrid UNY tahun 2020.
- Dinata, Marta. (2018). Model-Model Latihan Untuk Meningkatkan Vo2 Max dan Daya Tahan. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK.
- Dr. William A. Sand, dkk. (2012). *Basic Of Strength and Conditioning Manual*. (NSCA).
- Erlangga.(2017). *Panduan Kepelatihan Sepak Bola Anak*. Jakarta : Esensi.
- Handayani, Dwi. (2015). *Pengaruh Latihan Interval Run dan Triangle Run Terhadap Indeks Kelelahan Pemain Bulutangkis*. Semarang: UNNES.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- High Performance Unit PSSI. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: PSSI.
- HP, Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.

- Irianto, Subagyo. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola*. Seminar Olahraga Nasional III. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. (2008). *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi latihan Sirkuit-Pliometrik dan Berat Badan*. Paedagogia. Jilid 11. Nomor 1.
- Joko Purwanto. (2004). *Hoki*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Moeloek, Dasingna.(1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Dirjendikti.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- M Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan bola basket*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Ind.
- Mylsidayu, Apt. (2014). *Ilmu kepelatihan*. Bekasi: Percetakan ST.
- Nugraha, Andi Cipta. (2012). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Nossek, Jossef. (1982). *Teori Umum Latihan*. Lagos: Institut Nasional Olahraga Lagos.
- Rusli Lutan, dkk. (2000). Dasar-Dasar Kepelatihan. Jakarta: Depdiknas.
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sajoto, M. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Salim, Agus. (2008). *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Nuansa.
- Scheunemann, Timo. (2008). *Dasar-dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma Publishing.
- Siregar, Y.L. (2016). Pengaruh Metode Latihan Triangle Run Terhadap Daya Tahan (Vo2max) Pada Anggota Ekstrakulikuler Sepakbola Sma Negeri 1 Cabangbungin. Motion: Jurnal Riset Physical Education 7 (1), 89-96.

- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional  
Direktorat Jenderal pendidikan Dasar dan Menengah bagian  
Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*.  
Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.  
Bandung: CV Alfabetia.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.  
Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.  
Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno, Hadi. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Tirtawirya, Devi. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*.Diktat FIK  
UNY.
- Toho Cholik Mutahir, Ali Maksum. (2007). *SportDevelopmen Index*,  
PT Indeks, Jakarta.
- Primasoni, N dan Sulistiyono. (2018). *Kondisi Fisik Sepakbola*.  
Yogyakarta: UNY Press.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 071/PKL/X/2019  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Nawan Primasoni, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Aziz Kurniawan  
NIM : 16602244024

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

**PENGARUH VARIASI LATIHAN TRIANGEL RUN TERHADAP KEMAMPUAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN SISWA SSO REAL MADRID UNY KU 9 TAHUN**

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 27 Januari 2020

Kajur PKL

  
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

*\*. Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL.  
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

## Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : B/12.13/UN.34.16/PP/2019.

5 Desember 2019

Lamp. : 1 Eks.

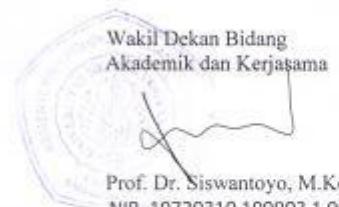
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Ketua Pelatih SSO RMF UNY  
Kepala di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan ijin penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Aziz Kurniawan  
NIM : 16602241024  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Nawan Primasoni, M.Or.  
NIP : 198405212008121001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 10 Desember 2019 s/d s/d selesai  
Tempat : SSO RMF UNY, Jln. Colombo No. 26 Karangmalang CT Depok Sleman.  
Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Latihan Triangle Run Terhadap Kemampuan, Kecepatan dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.  
NIP. 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Kaprodi PKO
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs

### Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Klub



FUNDACIÓN  
**Real Madrid**  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA  
**REAL MADRID FOUNDATION UNY**  
YOGYAKARTA

Sekretariat: Gd. Sportemart FIK UNY, Jl. Colombo no. 1 Yogyakarta telp. 081234820884  
Email: [esrealmadriduny@gmail.com](mailto:esrealmadriduny@gmail.com) website: [www.realmadridfoundation.fik.uny.ac.id](http://www.realmadridfoundation.fik.uny.ac.id)

Nomor : No : 017/SSORM-FIK-UNY/III/2020 Yogyakarta, 10 Maret 2020  
Lamp : -  
Hal : Surat Balasan Penelitian

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri yogyakarta  
Di Tempat

Dengan Hormat,  
Sesuai surat permohonan ijin penelitian yang kami terima No. B/12.13/UN.34.16/PP/2019  
tertanggal 5 Desember 2019 maka kami selaku pengelola dan manajemen Sekolah Sosial  
Olahraga (SSO) Realmadrid Foundation UNY dengan ini memberikan ijin penelitian pada bulan  
Desember s/d selesai kepada mahasiswa :

Nama : Aziz Kurniawan  
NIM : 16602241024  
Program Studi : PKO  
Fakultas/Lembaga : Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

Sehubungan dengan hal tersebut kami harapkan mahasiswa sebagai peneliti bisa menyesuaikan  
dengan jadwal latihan siswa dan tata tertib Sekolah Sosial Olahraga (SSO) Realmadrid  
Foundation UNY yang berlaku.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapan terima kasih.



They Play, We Teach

## Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas

### Instrumen Tes Kecepatan (*sprint 30m*)

#### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

	N	%
Valid	10	100,0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	,0
Total	10	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>b</sup>
		Total N of Items	2
		Correlation Between Forms	,936

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,958	2

## Instrumen Tes Kelincahan (*arrowhead agility*)

### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Valid	10	100,0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	,0
Total	10	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000	
		N of Items	1 <sup>a</sup>	
Cronbach's Alpha	Part 2	Value	1,000	
		N of Items	1 <sup>b</sup>	
Total N of Items		2		
Correlation Between Forms			,777	

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,875	2

Lampiran 5. Data Pretest dan Posttest

No.	Nama	Pretest Kecepatan		Pretest Kelincahan	
		1	2	1	2
1	Adlin Kevin Wibawa	5.74	5.83	10.56	10.70
2	Ahmad Faqih Nur Ulum	6.56	6.68	11.63	11.39
3	Ahza Shauma	5.76	5.51	10.00	10.16
4	Aqil Syafiq Alim	5.45	5.51	9.71	9.84
5	Arkana Orva Rezer H	5.63	5.72	10.90	10.98
6	Austin Arya Cetta	5.64	5.55	10.12	9.97
7	Azka Danish Yanuar	5.42	5.37	10.22	10.46
8	Bagus Nur Rasyidan	5.22	5.15	10.47	10.41
9	Bagus Nur Zahabi	5.06	5.11	9.96	9.92
10	Cannavaro Rezha	5.47	5.39	10.94	11.13
11	Fabian Nayaka Pratama	5.16	5.31	10.13	10.28
12	Gede Pramaiswara D	6.13	5.97	10.80	10.94
13	Girindra Aryasatya W	5.52	5.25	10.73	10.65
14	Jovando Haf Saputra	5.36	5.20	9.71	9.84
15	Juan Carlos Valdherama Z	5.22	5.4	9.92	10.22
16	Julius Rasyid Permana	6.11	6.23	11.70	11.89
17	Kenzie Satrio Utomo	5.09	4.94	10.32	10.14
18	Landra Parisya	5.46	5.32	10.46	10.52
19	Mir Nabil Yasar	4.95	5.07	9.60	9.81
20	Muamar Haikal Adabi S	5.34	5.51	10.08	10.18
21	Muhammad Gibran S	5.10	5.16	9.64	9.58
22	Muhammad Raihan Alhakim	5.68	5.43	9.84	9.70
23	Norman Aditya Aristo	5.42	5.74	10.23	10.47
24	Ogilvy Aksara Avicena	5.55	5.40	10.63	10.68
25	Prabu Oktavian Susetyo	5.20	5.36	10.03	10.13
26	Rafa Adibya Syahputra	6.05	4.97	10.08	9.97
27	Rhasya Mulfy Attala	5.25	5.43	9.60	9.64
28	Sultan Muhammad Atsar A	5.01	5.11	9.84	9.88
29	Tegar Abady	5.80	6.02	10.72	10.86

No.	Nama	Posttest Kecepatan		Posttest Kelincahan	
		1	2	1	2
1	Adlin Kevin Wibawa	5.00	5.09	10.11	10.08
2	Ahmad Faqih Nur Ulum	6.10	6.01	10.73	11.01
3	Ahza Shauma	5.52	5.24	9.80	9.90
4	Aqil Syafiq Alim	5.34	5.42	9.51	9.64
5	Arkana Orva Rezer H	5.52	5.61	10.56	10.63
6	Austin Arya Cetta	5.83	5.68	10.11	10.26
7	Azka Danish Yanuar	5.45	5.85	10.54	10.18
8	Bagus Nur Rasyidan	4.96	4.92	9.94	10.25
9	Bagus Nur Zahabi	5.10	5.12	10.12	10.09
10	Cannavaro Rezha	5.60	5.56	10.58	11.08
11	Fabian Nayaka Pratama	4.98	5.30	9.88	10.38
12	Gede Pramaiswara D	5.93	5.85	10.81	10.76
13	Girindra Aryasatya W	5.72	5.5	10.3	11.14
14	Jovando Haf Saputra	5.18	5.08	10.02	10.47
15	Juan Carlos Valdherama Z	5.44	5.5	10.06	10.58
16	Julius Rasyid Permana	6.44	6.56	12.06	12.15
17	Kenzie Satrio Utomo	4.35	4.2	9.62	10.05
18	Landra Parisya	5.42	5.24	9.99	9.96
19	Mir Nabil Yasar	4.57	5.05	8.98	9.56
20	Muamar Haikal Adabi S	5.51	5.42	10.18	10.13
21	Muhammad Gibran S	5.03	5.11	9.46	9.85
22	Muhammad Raihan Alhakim	5.24	5.03	9.44	9.42
23	Norman Aditya Aristo	5.18	5.32	10.07	10.57
24	Ogilvy Aksara Avicena	5.32	5.28	10.15	9.97
25	Prabu Oktavian Susetyo	4.9	5.24	10.11	9.86
26	Rafa Adibya Syahputra	5.08	4.8	9.89	10.29
27	Rhasya Mulfy Attala	4.97	5.02	9.38	9.77
28	Sultan Muhammad Atsar A	5.78	5.34	9.88	10.37
29	Tegar Abady	5.18	5.38	10.54	10.68

## Lampiran 6. Deskripsi Statistik Data Penelitian

Statistik data penelitian

### Frequencies

[DataSet0]

Statistics					
	Kecepatan Prettest (kelompok A)	Kecepatan Psttest (kelompok A)	kelincahan Prettest (kelompok A)	kelincahan Psttest (kelompok A)	
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean	5,3300	5,0364	10,2093	9,8643	
Median	5,2850	4,9900	10,1350	9,8850	
Mode	4,94 <sup>a</sup>	5,24	9,60	8,98 <sup>a</sup>	
Std. Deviation	,30707	,39889	,42745	,45043	
Minimum	4,94	4,20	9,60	8,98	
Maximum	5,97	5,86	10,90	10,76	
Sum	74,62	70,51	142,93	138,10	

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

Kecepatan Prettest (kelompok A)					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	4,94	1	7,1	7,1	7,1
	4,95	1	7,1	7,1	14,3
	4,97	1	7,1	7,1	21,4
	5,15	1	7,1	7,1	28,6
	5,16	1	7,1	7,1	35,7
	5,20	1	7,1	7,1	42,9
	5,25	1	7,1	7,1	50,0
	5,32	1	7,1	7,1	57,1
	5,40	1	7,1	7,1	64,3
	5,43	1	7,1	7,1	71,4

5,51	1	7,1	7,1	78,6
5,63	1	7,1	7,1	85,7
5,74	1	7,1	7,1	92,9
5,97	1	7,1	7,1	100,0
Total	14	100,0	100,0	

**Kecepatan Psttest (kelompok A)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4,20	1	7,1	7,1
	4,57	1	7,1	14,3
	4,80	1	7,1	21,4
	4,90	1	7,1	28,6
	4,92	1	7,1	35,7
	4,97	1	7,1	42,9
	4,98	1	7,1	50,0
	5,00	1	7,1	57,1
	5,03	1	7,1	64,3
	5,24	2	14,3	78,6
	5,28	1	7,1	85,7
	5,52	1	7,1	92,9
	5,86	1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0

**kelincahan Prettest (kelompok A)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,60	2	14,3	14,3
	9,70	1	7,1	21,4
	9,97	1	7,1	28,6
	10,00	1	7,1	35,7
	10,03	1	7,1	42,9
	10,13	1	7,1	50,0
	10,14	1	7,1	57,1
	10,41	1	7,1	64,3

10,46	1	7,1	7,1	71,4
10,56	1	7,1	7,1	78,6
10,63	1	7,1	7,1	85,7
10,80	1	7,1	7,1	92,9
10,90	1	7,1	7,1	100,0
Total	14	100,0	100,0	

**kelincahan Psttest (kelompok A)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
8,98	1	7,1	7,1	7,1
9,38	1	7,1	7,1	14,3
9,42	1	7,1	7,1	21,4
9,62	1	7,1	7,1	28,6
9,80	1	7,1	7,1	35,7
9,86	1	7,1	7,1	42,9
9,88	1	7,1	7,1	50,0
Valid	9,89	7,1	7,1	57,1
	9,94	7,1	7,1	64,3
	9,96	7,1	7,1	71,4
	9,97	7,1	7,1	78,6
	10,08	7,1	7,1	85,7
	10,56	7,1	7,1	92,9
	10,76	7,1	7,1	100,0
Total	14	100,0	100,0	

## Frequencies

Statistics					
	Kecepatan Prettest (kelompok B)	Kecepatan Psttest (kelompok B)	kelincahan Prettest (kelompok B)	kelincahan Psttest (kelompok B)	
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
Mean	5,4553	5,4633	10,3053	10,2480	
Median	5,3700	5,4200	10,0800	10,1100	
Mode	5,01 <sup>a</sup>	5,34	9,71 <sup>a</sup>	9,46 <sup>a</sup>	
Std. Deviation	,41802	,36814	,64030	,60924	
Minimum	5,01	5,03	9,58	9,46	
Maximum	6,56	6,44	11,70	12,06	
Sum	81,83	81,95	154,58	153,72	

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

Kecepatan Prettest (kelompok B)					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	5,01	1	6,7	6,7	6,7
	5,06	1	6,7	6,7	13,3
	5,10	1	6,7	6,7	20,0
	5,20	1	6,7	6,7	26,7
	5,22	1	6,7	6,7	33,3
	5,25	1	6,7	6,7	40,0
	5,34	1	6,7	6,7	46,7
	5,37	1	6,7	6,7	53,3
	5,39	1	6,7	6,7	60,0
	5,42	1	6,7	6,7	66,7
	5,45	1	6,7	6,7	73,3
	5,55	1	6,7	6,7	80,0
	5,80	1	6,7	6,7	86,7
	6,11	1	6,7	6,7	93,3

6,56	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

**Kecepatan Psttest (kelompok B)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5,03	1	6,7	6,7	6,7
5,08	1	6,7	6,7	13,3
5,10	1	6,7	6,7	20,0
5,18	1	6,7	6,7	26,7
5,34	2	13,3	13,3	40,0
5,38	1	6,7	6,7	46,7
5,42	1	6,7	6,7	53,3
Valid	5,44	1	6,7	60,0
	5,45	1	6,7	66,7
	5,50	1	6,7	73,3
	5,56	1	6,7	80,0
	5,68	1	6,7	86,7
	6,01	1	6,7	93,3
	6,44	1	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

**kelincahan Prettest (kelompok B)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9,58	1	6,7	6,7	6,7
9,71	2	13,3	13,3	20,0
9,84	1	6,7	6,7	26,7
9,92	2	13,3	13,3	40,0
Valid	9,97	1	6,7	46,7
	10,08	1	6,7	53,3
	10,22	1	6,7	60,0
	10,23	1	6,7	66,7
	10,65	1	6,7	73,3
	10,72	1	6,7	80,0

10,94	1	6,7	6,7	86,7
11,39	1	6,7	6,7	93,3
11,70	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

**kelincahan Psttest (kelompok B)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,46	1	6,7	6,7
	9,51	1	6,7	13,3
	9,88	1	6,7	20,0
	10,02	1	6,7	26,7
	10,06	1	6,7	33,3
	10,07	1	6,7	40,0
	10,09	1	6,7	46,7
	10,11	1	6,7	53,3
	10,13	1	6,7	60,0
	10,18	1	6,7	66,7
	10,30	1	6,7	73,3
	10,54	1	6,7	80,0
	10,58	1	6,7	86,7
	10,73	1	6,7	93,3
	12,06	1	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0

## Uji Normalitas

### NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecepatan Prettest (kelompok A)	Kecepatan Psttest (kelompok A)	kelincahan Prettest (kelompok A)	kelincahan Psttest (kelompok A)
N		14	14	14	14
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	5,3300	5,0364	10,2093	9,8643
	Std. Deviation	,30707	,39889	,42745	,45043
Most Extreme	Absolute	,103	,152	,136	,193
Differences	Positive	,103	,149	,136	,193
	Negative	-,102	-,152	-,109	-,158
Kolmogorov-Smirnov Z		,385	,568	,508	,722
Asymp. Sig. (2-tailed)		,998	,903	,958	,675

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecepatan Prettest (kelompok B)	Kecepatan Psttest (kelompok B)	kelincahan Prettest (kelompok B)	kelincahan Psttest (kelompok B)
N		15	15	15	15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	5,4553	5,4633	10,3053	10,2480
	Std. Deviation	,41802	,36814	,64030	,60924
Most Extreme	Absolute	,238	,196	,213	,211
Differences	Positive	,238	,196	,213	,211
	Negative	-,143	-,120	-,129	-,154
Kolmogorov-Smirnov Z		,923	,761	,827	,818
Asymp. Sig. (2-tailed)		,361	,609	,501	,516

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Uji Homogenitas

### Oneway

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecepatan (kelompok A)	,180	1	26	,675
kelincahan (kelompok A)	,276	1	26	,604

**ANOVA**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecepatan (kelompok A)	Between Groups	,603	1	,603	4,761
	Within Groups	3,294	26	,127	
	Total	3,898	27		
kelincahan (kelompok A)	Between Groups	,833	1	,833	4,321
	Within Groups	5,013	26	,193	
	Total	5,846	27		

### Oneway

[DataSet0]

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecepatan (kelompok B)	,186	1	28	,669
kelincahan (kelompok B)	,665	1	28	,422

**ANOVA**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecepatan (kelompok B)	Between Groups	,000	1	,000	,003
	Within Groups	4,344	28	,155	
	Total	4,344	29		
kelincahan (kelompok B)	Between Groups	,025	1	,025	,063
	Within Groups	10,936	28	,391	
	Total	10,961	29		

## Uji t

### T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kecepatan Prettest (kelompok A)	5,3300	14	,30707	,08207
	Kecepatan Psttest (kelompok A)	5,0364	14	,39889	,10661
Pair 2	kelincahan Prettest (kelompok A)	10,2093	14	,42745	,11424
	kelincahan Psttest (kelompok A)	9,8643	14	,45043	,12038

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kecepatan Prettest (kelompok A) & Kecepatan Psttest (kelompok A)	14	,848	,000
Pair 2	kelincahan Prettest (kelompok A) & kelincahan Psttest (kelompok A)	14	,900	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
					Lower	Upper						
Pair 1	Kecepatan Prettest (kelompok A) - Kecepatan Psttest (kelompok A)	,29357	,21367	,05711	-,17020	-,41694	-5,141	13	,000			
	kelincahan Prettest (kelompok A) - kelincahan Psttest (kelompok A)	,34500	,19751	,05279	-,23096	-,45904	-6,536	13	,000			

## T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kecepatan Prettest (kelompok B)	5,4553	15	,41802	,10793
	Kecepatan Psttest (kelompok B)	5,4633	15	,36814	,09505
Pair 2	kelincahan Prettest (kelompok B)	10,3053	15	,64030	,16532
	kelincahan Psttest (kelompok B)	10,2480	15	,60924	,15731

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kecepatan Prettest (kelompok B) & Kecepatan Psttest (kelompok B)	15	,786	,001
Pair 2	kelincahan Prettest (kelompok B) & kelincahan Psttest (kelompok B)	15	,905	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1	Kecepatan Prettest (kelompok B) - Kecepatan Psttest (kelompok B)	-,00800	,26129	,06747	,15270	,13670	119	14	,907		
Pair 2	kelincahan Prettest (kelompok B) - kelincahan Psttest (kelompok B)	,05733	,27390	,07072	-,09435	-,20901	-,811	14	,431		

Lampiran 10. Daftar Pemain SSO RMF UNY KU 9

**DAFTAR NAMA PEMAIN SS0 RMF UNY  
KU 9 TAHUN**

No.	Nama Pemain	Tempat tanggal Lahir
1	Adlin Kevin Wibawa	Sleman, 12 Juni 2010
2	Ahmad Faqih Nur Ulum	Yogyakarta, 02 Agustus 2010
3	Ahza Shauma	Yogyakarta, 30 Agustus 2010
4	Aqil Syafiq Alim	Sleman, 07 Juli 2010
5	Arkana Orva Rezer H	Yogyakarta, 24 Februari 2010
6	Austin Arya Cetta	Yogyakarta, 13 Juni 2010
7	Azka Danish Yanuar	Yogyakarta, 15 Oktober 2010
8	Bagus Nur Rasyidan	Sleman, 04 Juni 2010
9	Bagus Nur Zahabi	Sleman, 04 Juni 2010
10	Cannavaro Rezha	Semarang, 27 April 2010
11	Fabian Nayaka Pratama	Sleman, 14 Juni 2010
12	Gede Pramaiswara D	Giayar, 11 Desember 2010
13	Girindra Aryasatya W	Sleman, 15 Mei 2010
14	Jovando Haf Saputra	Sleman, 29 April 2010
15	Juan Carlos Valdherama Z	Wamena, 07 November 2010
16	Julius Rasyid Permana	Yogyakarta, 02 Desember 2010
17	Kenzie Satrio Utomo	Yogyakarta, 20 Januari 2010
18	Landra Parisya	Yogyakarta, 15 Mei 2010
19	Mir Nabil Yasar	Ambon, 20 Februari 2010
20	Muamar Haikal Adabi S	Yogyakarta, 07 Agustus 2010
21	Muhammad Gibran S	Yogyakarta, 25 Mei 2010
22	Muhammad Raihan Alhakim	Padang, 01 April 2010
23	Norman Aditya Aristo	Semarang, 23 Januari 2010
24	Ogilvy Aksara Avicena	Yogyakarta, 09 Januari 2010
25	Prabu Oktavian Susetyo	Yogyakarta, 01 Oktober 2010
26	Rafa Adibya Syahputra	Yogyakarta, 04 Juni 2010
27	Rhasya Mulya Attala	Depok, 22 Mei 2010
28	Sultan Muhammad Atsar A	Sleman, 05 September 2010
29	Tegar Abady	Sleman, 10 April 2010

## Lampiran 11. Presensi Kehadiran Penelitian

### Lampiran 10. Presensi Kehadiran Penelitian

#### PRESENSI KEHADIRAN PENELITIAN SISWA SSO RMF UNY KU 9 TAHUN

NO	NAMA PEMAIN (kelompok treatment)	tanggal	Januari									
			7	9	12	14	16	19	21	23	26	28
1	Mir Nabil Yasar		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Rhasya Multy Attala		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Rafa Adibya Syahputra		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Kenzie Satrio Utomo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Muhammad Raihan Alhakim		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Prabu Oktaviany Susetyo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Fabian Nayaka Pratama		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Ahza Shaura		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Bagus Nur Rasyidan		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Landra Parisya		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Ogilvy Aksara Avicena		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Adlin Kevin Wibawa		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Arkana Orva Rezer H		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Gede Pramaiswara D		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

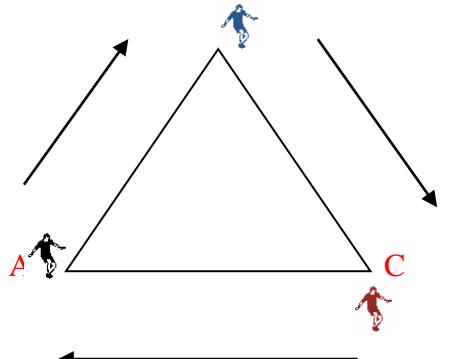
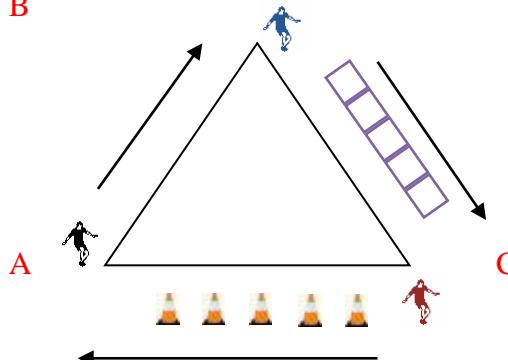
NO	NAMA PEMAIN (kelompok kontrol)	tanggal	Januari									
			7	9	12	14	16	19	21	23	26	28
1	Muhammad Gibran S		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Sultan Muhammad Atsar A		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Jovando Haf Saputra		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Bagus Nur Zahabi		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Juan Carlos Valdherama Z		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Aqil Syafiq Alim		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Muamar Haikal Adabi S		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Austin Arya Cetta		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Azka Danish Yanuar		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Norman Aditya Aristo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Girindra Aryasatya W		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Cannavaro Rezha		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Tegar Abady		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Julius Rasyid Permana		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Ahmad Faqih Nur Ulum		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

NO	NAMA PEMAIN (kelompok treatment)	tanggal	Februari				
			2	4	6	9	11
1	Mir Nabil Yasar		✓	✓	✓	✓	✓
2	Rhasya Muffy Attala		✓	✓	✓	✓	✓
3	Rafa Adibya Syahputra		✓	✓	✓	✓	✓
4	Kenzie Satrio Utomo		✓	✓	✓	✓	✓
5	Muhammad Raihan Alhakim		✓	✓	✓	✓	✓
6	Prabu Oktavian Susetyo		✓	✓	✓	✓	✓
7	Fabian Nayaka Pratama		✓	✓	✓	✓	✓
8	Ahza Shauma		✓	✓	✓	✓	✓
9	Bagus Nur Rasyidan		✓	✓	✓	✓	✓
10	Landra Parisya		✓	✓	✓	✓	✓
11	Ogilvy Aksara Avicenna		✓	✓	✓	✓	✓
12	Adlin Kevin Wibawa		✓	✓	✓	✓	✓
13	Arkana Orva Rezer H		✓	✓	✓	✓	✓
14	Gede Pramaiswara D		✓	✓	✓	✓	✓

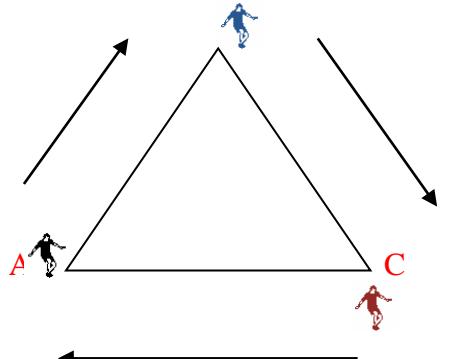
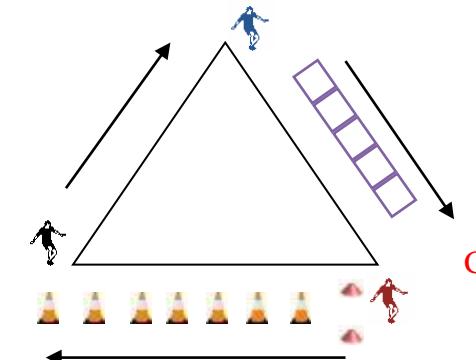
NO	NAMA PEMAIN (kelompok kontrol)	tanggal	Februari				
			2	4	6	9	11
1	Muhammad Gibran S		✓	✓	✓	✓	✓
2	Sultan Muhammad Atsar A		✓	✓	✓	✓	✓
3	iovando haf saputra		✓	✓	✓	✓	✓
4	Bagus Nur Zahabi		✓	✓	✓	✓	✓
5	Juan Carlos Valdherama Z		✓	✓	✓	✓	✓
6	Aqil Syafiq Alim		✓	✓	✓	✓	✓
7	Muamar Haikal Adabi S		✓	✓	✓	✓	✓
8	Austin Arya Cetta		✓	✓	✓	✓	✓
9	Azka Danish Yanuar		✓	✓	✓	✓	✓
10	Norman Aditya Aristo		✓	✓	✓	✓	✓
11	Girindra Aryasatya W		✓	✓	✓	✓	✓
12	Cannavaro Rezha		✓	✓	✓	✓	✓
13	Tegar Abady		✓	✓	✓	✓	✓
14	Julius Rasyid Permana		✓	✓	✓	✓	✓
15	Ahmad Faqih Nur Ulum		✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 12. Program latihan

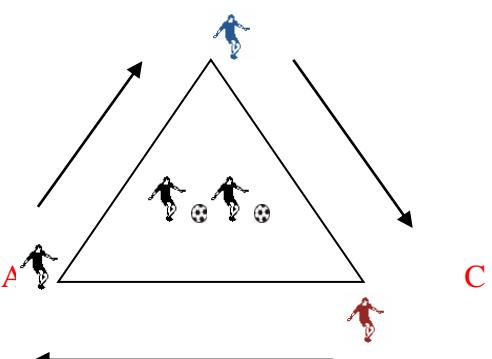
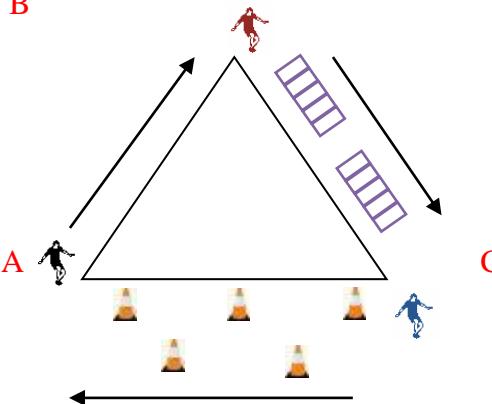
**PROGRAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN**

<b>LATIHAN NO : 1</b>	<b>TUJUAN LATIHAN</b>
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
<p><b>B</b></p> 	<p><b>Grid : 10m x 10m</b></p> <p>1. Pemain jogging mengelilingi sudut segitiga, pemain melakukan pemanasan statis dan dinamis</p> <p><b>Coaching Point</b> : meningkatkan suhu tubuh</p>
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
<p><b>B</b></p> 	<p><b>Grid : 10m x 10m</b></p> <p>1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melewati ladder ke arah C 3. Pemain C melakukan sprint zig-zag ke arah A</p> <p><b>Coaching Point</b> : kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan</p>
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

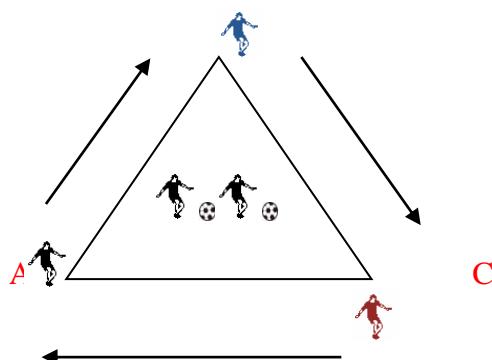
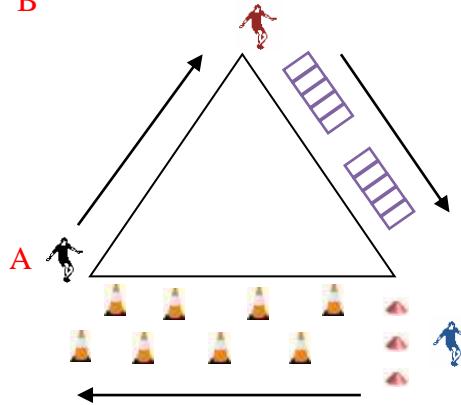
## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

<b>LATIHAN NO : 2</b>	<b>TUJUAN LATIHAN</b>
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,danmudahdipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
<p><b>B</b></p> 	<p><b>Grid : 12m x 12m</b></p> <p>1. Pemain jogging mengelilingi sudut segitiga, pemain melakukan pemanasan statis dan dinamis</p> <p><b>Coaching Point</b> : meningkatkan suhu tubuh</p>
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
<p><b>B</b></p> 	<p><b>Grid : 12m x 12m</b></p> <p>1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melewati ladder ke arah C 3. Pemain C melakukan step di marker, setelah itu sprint zig-zag ke arah A</p> <p><b>Coaching Point</b> : kecepatan, kelincahan, pembenaran gerakan</p>
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

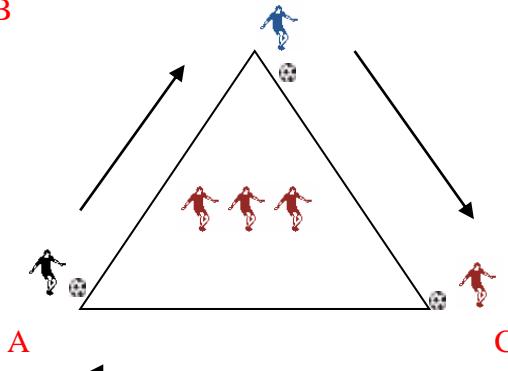
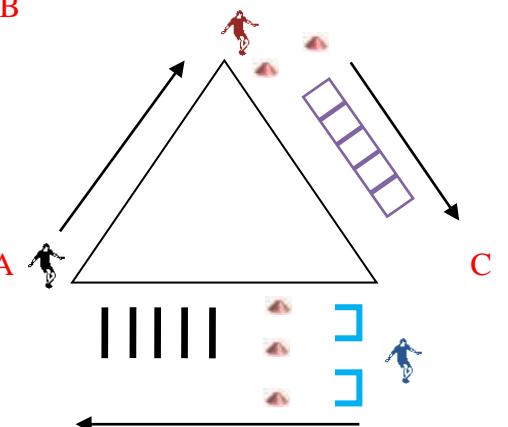
## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 3	TUJUAN LATIHAN
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan,berdoa,penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 10m x 10m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain yang didalam area melakukan dribel , pemain yang diluar area melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> meningkatkan suhu tubuh, ball feeling</p>
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 10m x 10m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B</li> <li>2. Pemain B melakukan berbagai gerakan koordinasi yang telah ditentukan ke arah C</li> <li>3. Pemain C melakukan sprint zig-zag ke arah A</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan</p>
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

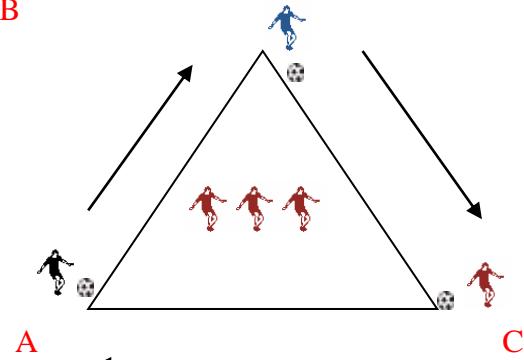
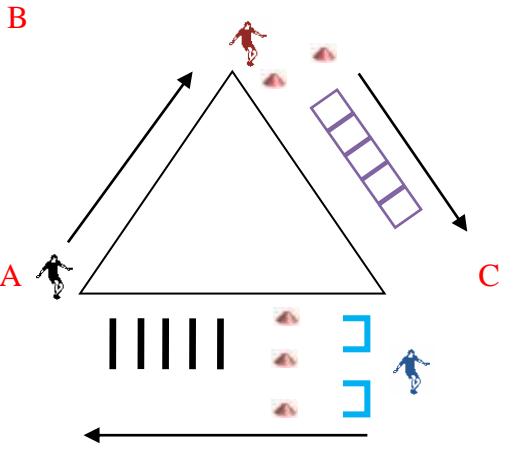
## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 4	TUJUAN LATIHAN
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan,berdoa,penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 12m x 12m</b>  1. Pemain yang didalam area melakukan dribel , pemain yang diluar area melakukan pemanasan statis dan dinamis  <b>Coaching Point</b> : meningkatkan suhu tubuh, ball feeling
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 12m x 12m</b>  1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melakukan berbagai gerakan koordinasi yang telah ditentukan ke arah C 3. Pemain C melakukan step kekanan dan kekiri, setelah itu sprint zig-zag ke arah A  <b>Coaching Point</b> : kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

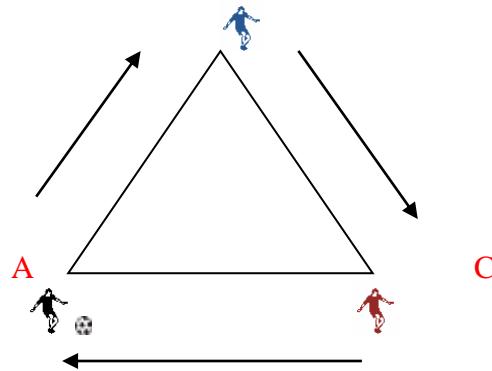
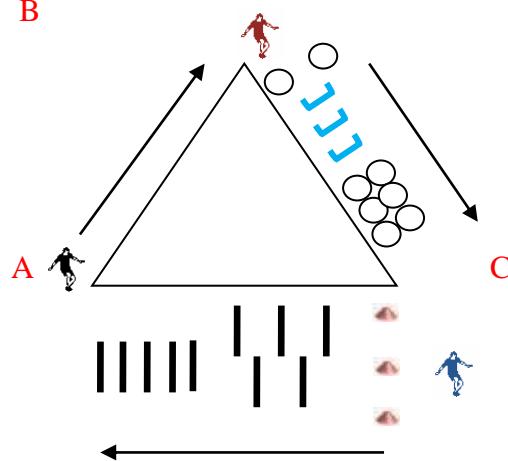
## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

<b>LATIHAN NO : 5</b>	<b>TUJUAN LATIHAN</b>
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 10m x 10m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain yang di dalam area melakukan jogging dan meminta bola kepada pemain yang diluar area dan melakukan backpass kembali</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> meningkatkan suhu tubuh, ball feeling</p>
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 10m x 10m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B</li> <li>2. Pemain B melakukan step berputar melewati marker, setelah itu melewati ladder ke arah C</li> <li>3. Pemain C melompat melewati ladder, setelah itu menuju marker yang melakukan step dari marker yang tengah kenan dan memegang marker tersebut dan bergeser kekiri. Selanjutnya berlari zig-zag tengah ke arah A</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan</p>
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

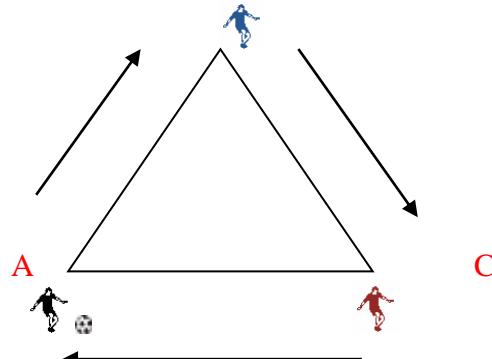
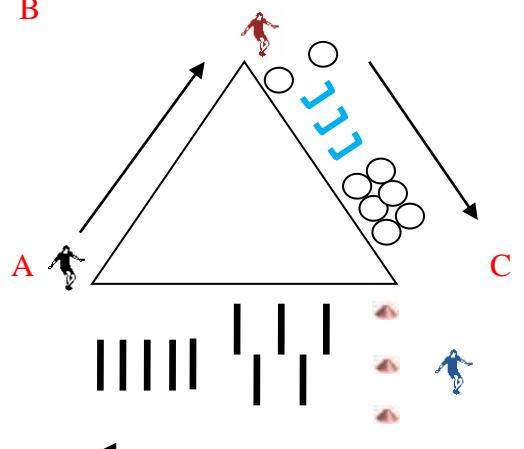
## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

<b>LATIHAN NO : 6</b>	<b>TUJUAN LATIHAN</b>
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 12m x 12m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain yang di dalam area melakukan jogging dan meminta bola kepada pemain yang diluar area dan melakukan backpass kembali</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> meningkatkan suhu tubuh, ball feeling</p>
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 12m x 12m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B</li> <li>2. Pemain B melakukan step berputar melewati marker, setelah itu melewati ladder ke arah C</li> <li>3. Pemain C melompat melewati ladder, setelah itu menuju marker yang melakukan step dari marker yang tengah kenan dan memegang marker tersebut dan bergeser kekiri. Selanjutnya berlari zig-zag tengah ke arah A</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan</p>
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

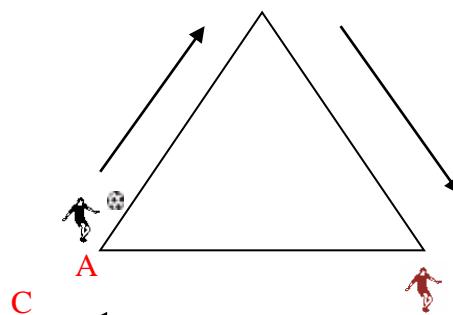
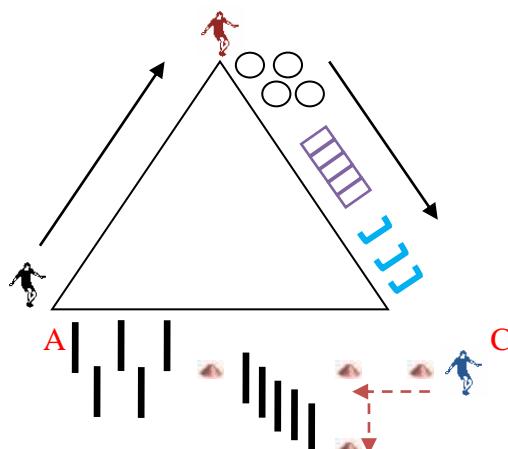
## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 7	TUJUAN LATIHAN
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 12m x 12m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pemain melakukan passing segitiga, dan pemain setelah passing berlari ke arah tempat yang telah dipassing, serta melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> meningkatkan suhu tubuh, Kaki tumpu, Body Shape, First Touch, Pandangan ke depan</p>
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 12m x 12m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pemain A melakukan sprint kearah sudut B</li> <li>Pemain B melakukan step dan melompat satu kaki kelingkar kanan dan kiri. Setalah itu berlari melewati hurdle di akhiri dengan melakukan step di lingkaran yang telah ditentukan</li> <li>Pemain C berlari kearah marker melakukan step kekanan dan kekiri, pemain berlari zig-zag, dan pemain melakukan zig-zig dengan cara step.</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan</p>
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

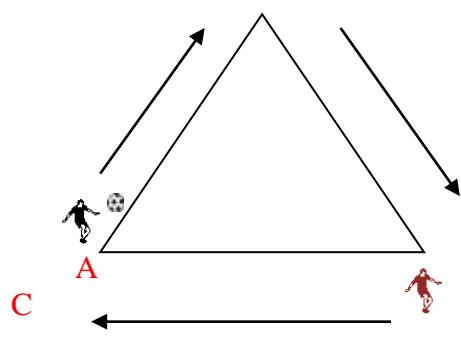
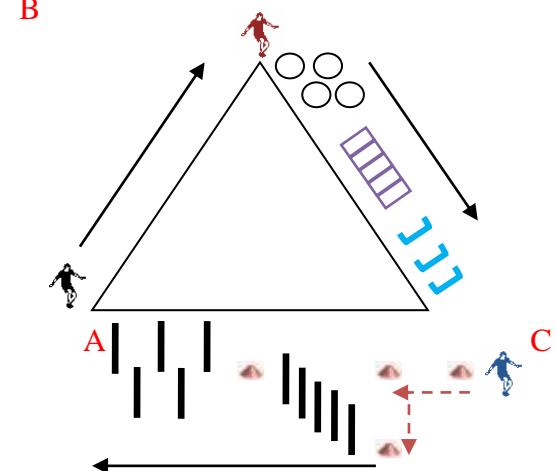
## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 8	TUJUAN LATIHAN
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 15m x 15m</b>  1. Pemain melakukan passing segitiga, dan pemain setelah passing berlari ke arah tempat yang telah dipassing, serta melakukan pemanasan statis dan dinamis  <b>Coaching Point</b> : meningkatkan suhu tubuh, Kaki tumpu, Body Shape, First Touch, Pandangan ke depan
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 15m x 15m</b>  1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melakukan step dan melompat satu kaki kelingkaran kanan dan kiri. Setalah itu berlari melewati hurdle di akhiri dengan melakukan step di lingkaran yang telah ditentukan. 3. Pemain C berlari kearah marker melakukan step kekanan dan kekiri, pemain berlari zig-zag, dan pemain melakukan zig-zig dengan cara step.  <b>Coaching Point</b> : kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

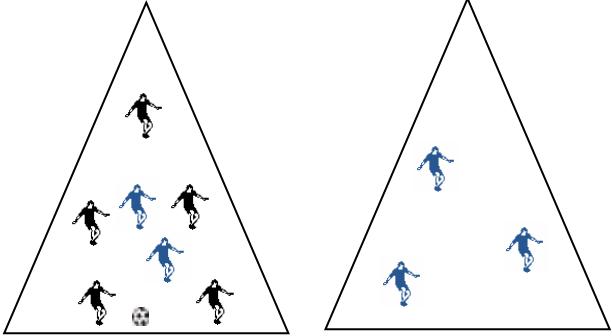
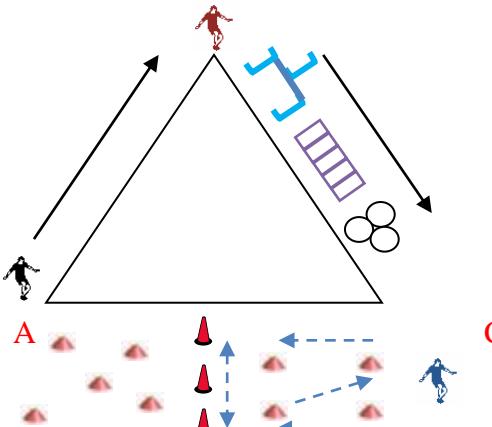
## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 9	TUJUAN LATIHAN
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 12m x 12m</b>  1. Pemain A dribel kearah sudut B, setelah itu melakukan passing ke sudut c, pemain c dribel ke sudut A dan passing kesudut B  <b>Coaching Point</b> : meningkatkan suhu tubuh, perkenaan, Kaki tumpu, Body Shape, First Touch, Pandangan ke depan
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 12m x 12m</b>  1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melompat kelingkaran dengan satu kaki. Setalah itu melakukan melewati ladder dan melewati hurdle. 3. Pemain C berlari menuju marker , melakukan step zig-zag, dan berlari zig-zag.  <b>Coaching Point</b> : kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

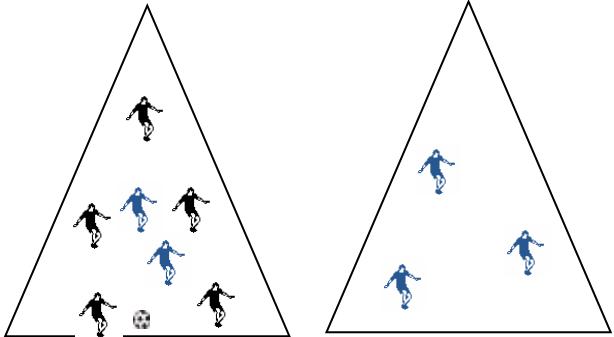
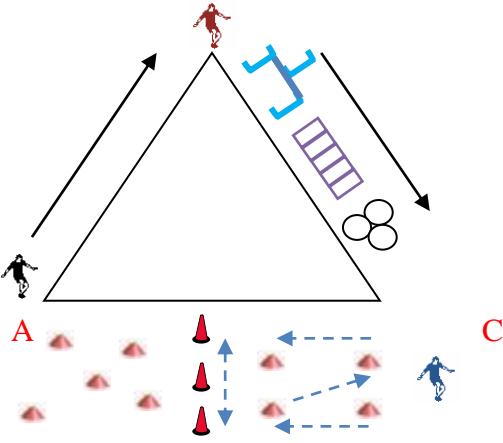
## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

<b>LATIHAN NO : 10</b>	<b>TUJUAN LATIHAN</b>
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 15m x 15m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain A driblek kearah sudut B, setelah itu melakukan passing ke sudut c, pemain c driblek ke sudut A dan passing kesudut B</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> meningkatkan suhu tubuh, perkenaan, Kaki tumpu, Body Shape, First Touch, Pandangan ke depan</p>
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 15m x 15m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B</li> <li>2. Pemain B melompat kelingkaran dengan satu kaki. Setalah itu melakukan melewati ladder dan melewati hurdle.</li> <li>3. Pemain C berlari menuju marker , melakukan step zig-zag, dan berlari zig-zag.</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan</p>
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

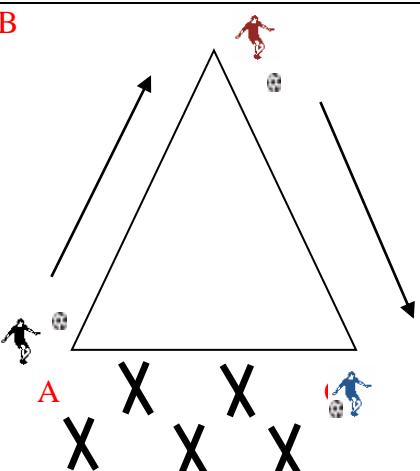
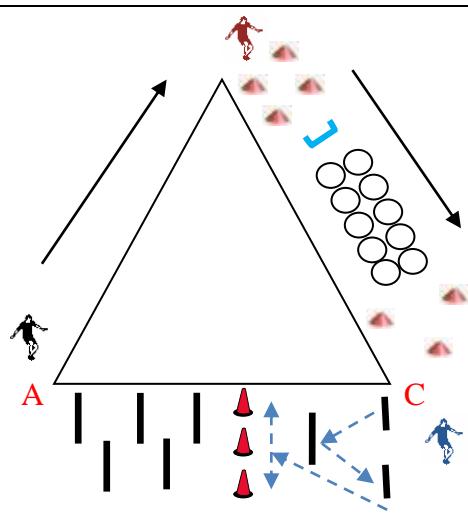
## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 11	TUJUAN LATIHAN
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
<b>A</b> 	<b>Grid : 12m x 12m</b> <p>1. Pemain main 5 vs 2 di area A, 2 pemain yang jaga saat mendapatkan bola langsung memindahkan bola ke area B ke timnya, dan diarea B main 5 vs 2 bergantian. Dan melakukan pemanasan statis dan dinamis.</p> <p><b>Coaching Point :</b> meningkatkan suhu tubuh, Body Shape, Timing, Cover, Pressing</p>
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 12m x 12m</b> <p>1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B  2. Pemain B melompat dengan dua kaki melewati huelde. Setalah itu melewati ladder dan melakukan step dilingkaran.  3. Pemain C berlari bolak-balik sesuai marker, setelah itu melakukan step kenan dan kekiri, Pemain berlari dengan cepat kearah marker yang di lempar coach yang telah ditentukan.</p> <p><b>Coaching Point :</b> kecepatan, kelincahan, pembenaran gerakan</p>
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

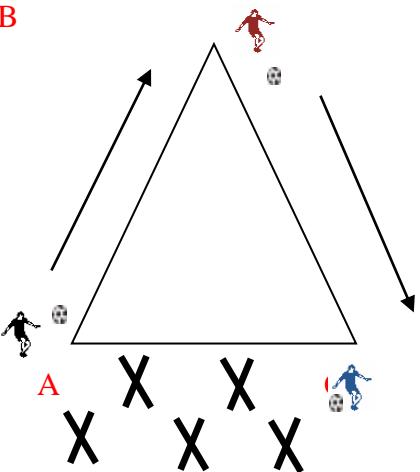
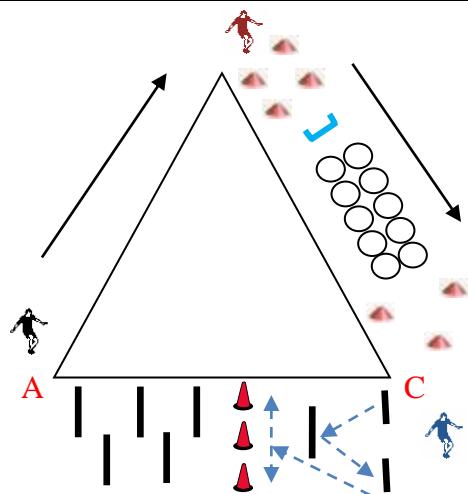
## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 12	TUJUAN LATIHAN
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
<b>A</b> 	<b>Grid : 15m x 15m</b> <p>1. Pemain main 5 vs 2 di area A, 2 pemain yang jaga saat mendapatkan bola langsung memindahkan bola ke area B ke timnya, dan di area B main 5 vs 2 bergantian. Dan melakukan pemanasan statis dan dinamis.</p> <p><b>Coaching Point :</b> meningkatkan suhu tubuh, Body Shape, Timing, Cover, Pressing</p>
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
<b>B</b> 	<b>Grid : 15m x 15m</b> <p>1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B  2. Pemain B melompat dengan dua kaki melewati huelde. Setalah itu melewati ladder dan melakukan step dilingkaran.  3. Pemain C berlari bolak-balik sesuai marker, setelah itu melakukan step kenan dan kekiri, Pemain berlari dengan cepat kearah marker yang di lempar coach yang telah ditentukan.</p> <p><b>Coaching Point :</b> kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan</p>
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

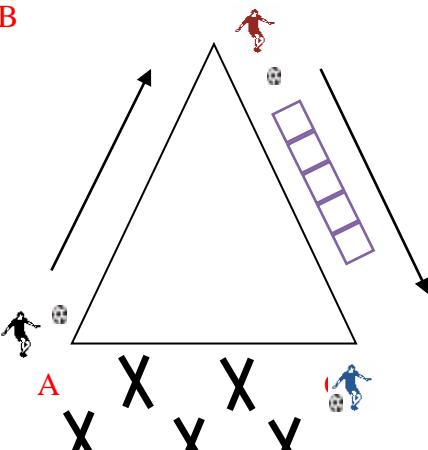
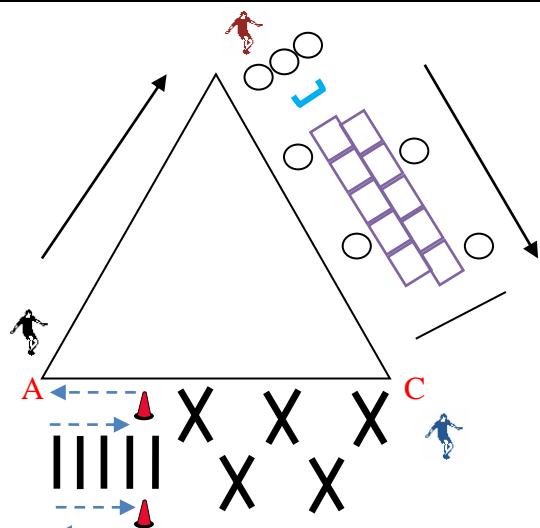
## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 13	TUJUAN LATIHAN
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
	<b>Grid : 15m x 15m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain di sudut A drible bola cepat menuju sudut B, 2 pemain di sudut B drible bola pelan menuju sudut C. pemain sudut C drible zig-zag dengan bola di kolongkan ke tiang pancang yang telah di buat. Dan melakukan pemanasan statis dan dinamis.</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> meningkatkan suhu tubuh, Body Shape, perkenaan bola, pandangan ke depan, ball feeling.</p>
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
	<b>Grid : 15m x 15m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B</li> <li>2. Pemain B melompat dengan satu kaki secara zig-zag kea rah marker. Setalah itu melompati harder, melakukan step dilingkaran dan berputar sesuai dengan marker.</li> <li>3. Pemain C berlari berputar melewati tiang pancang, setelah itu melakukan step kenan dan kekiri, Pemain berlari dengan cepat dengan zig-zag.</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan</p>
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

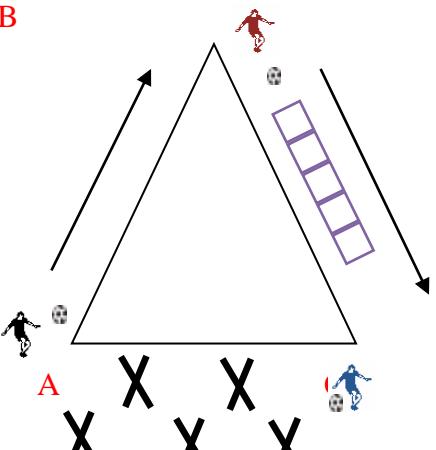
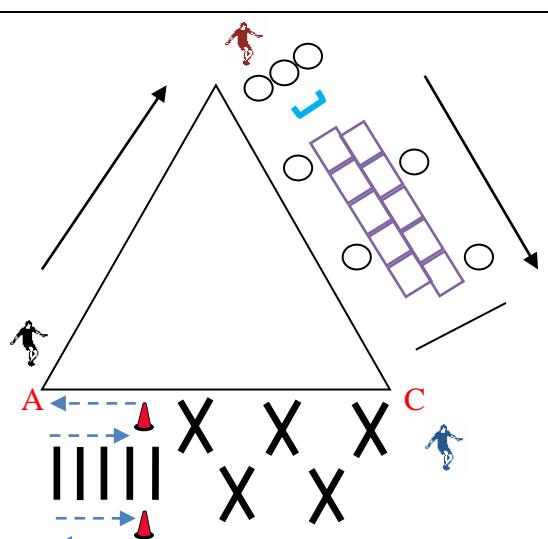
## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 14	TUJUAN LATIHAN
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
	<b>Grid : 17m x 17m</b> <p>1. Pemain di sudut A drible bola cepat menuju sudut B, 2 pemain di sudut B drible bola pelan menuju sudut C. pemain sudut C drible zig-zag dengan bola di kolongkan ke tiang pancang yang telah di buat. Dan melakukan pemanasan statis dan dinamis.</p> <p><b>Coaching Point :</b> meningkatkan suhu tubuh, Body Shape, perkenaan bola, pandangan ke depan, ball feeling.</p>
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
	<b>Grid : 17m x 17m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B</li> <li>2. Pemain B melompat dengan satu kaki secara zig-zag kea rah marker. Setalah itu melompati harder, melakukan step dilingkar dan berputar sesuai dengan marker.</li> <li>3. Pemain C berlari berputar melewati tiang pancang, setelah itu melakukan step kenan dan kekiri, Pemain berlari dengan cepat dengan zig-zag.</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan</p>
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 15	TUJUAN LATIHAN
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
	<b>Grid : 15m x 15m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pemain di sudut A drible bola cepat menuju sudut B, pemain di sudut B mendorong bola sampai di depan marker dan pemain melakukan koordinasi di ladder. Pemain di sudut C drible zig-zig melewati tiang pancang. Dan melakukan pemanasan statis dan dinamis.</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> meningkatkan suhu tubuh, Body Shape, perkenaan bola, pandangan ke depan, ball feeling.</p>
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
	<b>Grid : 15m x 15m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pemain A melakukan sprint kearah sudut B</li> <li>Pemain B melakukan step di lingkaran tengah dan melompat dengan satu kaki ke kanan dan kekiri, melompati hurdle, Setalah itu melewati ladder dan melakukan step dilingkaran.</li> <li>Pemain C berlari melompati tiang yang telah dibuat dan berlari zig-zag, setelah itu berbalik menuju kun dan sprint kembali ke arah sudut A.</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan</p>
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

## PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 16	TUJUAN LATIHAN
<b>KU</b> : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
<b>Tempat</b> : UNY	Meningkatkan kelincahan
<b>Materi Latihan</b>	<b>Regulasi</b>
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
<b>Sesi Pemanasan</b>	<b>Regulasi</b>
<p><b>B</b></p> 	<b>Grid : 17m x 17m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pemain di sudut A drible bola cepat menuju sudut B, pemain di sudut B mendorong bola sampai di depan marker dan pemain melakukan koordinasi di ladder. Pemain di sudut C drible zig-zig melewati tiang pancang. Dan melakukan pemanasan statis dan dinamis.</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> meningkatkan suhu tubuh, Body Shape, perkenaan bola, pandangan ke depan, ball feeling.</p>
<b>Sesi Inti</b>	<b>Regulasi</b>
<p><b>B</b></p> 	<b>Grid : 17m x 17m</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pemain A melakukan sprint kearah sudut B</li> <li>Pemain B melakukan step di lingkaran tengan dan melompat dengan satu kaki ke kanan dan kekiri, melompati hurdle, Setalah itu melewati ladder dan melakukan step dilingkaran.</li> <li>Pemain C berlari melompati tiang yang telah dibuat dan berlari zig-zag, setelah itu berbalik menuju kun dan sprint kembali ke arah sudut A.</li> </ol> <p><b>Coaching Point :</b> kecepatan, kelincahan, pemberian gerakan</p>
<b>Pendinginan</b> : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

Lampiran 13. Dokumentasi penelitian



Pelaksanaan Pretest Kecepatan



Pelaksanaan Pretest Kecepatan



Pelaksanaan Pretest Kecepatan



Pelaksanaan Pretest Kecepatan



Pelaksanaan Pretest Kelincahan



Pelaksanaan Pretest Kelincahan



Pelaksanaan Pretest Kelincahan



Pelaksanaan Pretest Kelincahan



*Treatment*



*Treatment*



Pelaksanaan Posttest Kecepatan



Pelaksanaan *Posttest* Kecepatan



Pelaksanaan *Posttest* Kelincahan



Pelaksanaan *Posttest* Kelincahan